

བོད་ཀྱི་ནང་མ་སྟོད་གནས་ཀྱི་སྒྲ་གདངས།

*Tibetan Buddhist Resource Center*

**Text Scan Input Form - Title Page**

<b>Work:</b>	W1KG13764	<b>ImageGroup:</b>	I1KG14949
<b>LCCN:</b>	n/a	<b>ISBN:</b>	n/a

<b>Title:</b>	བོད་ཀྱི་ནང་མ་སྟོད་གནས་ཀྱི་སྒྲ་གདངས། bod kyi nang ma stod gzhas kyi sgra gdangs/
<b>Author:</b>	n/a
<b>Descriptor:</b>	n/a
<b>Original Publication:</b>	n/a;n/a
<b>Place:</b>	dharamsala, h.p.
<b>Publisher:</b>	tibetan institute of performing arts
<b>Date:</b>	1993, 2002, 2007, 2011
<b>Volume:</b>	1
<b>Total Volumes:</b>	1
<b>TBRC Pages:</b>	2
<b>Introductory Pages:</b>	n/a
<b>Text Pages:</b>	n/a
<b>Scanning Information:</b>	Scanned at Tibetan Buddhist Resource Center, 1430 Massachusetts Avenue, Cambridge, MA 02138, USA. Comments: 8/2013





མཉའ་རྒྱུ་རྒྱུ་ལྟ་བུ་



ཐོད་ཀྱི་ནང་མ་སྟོད་གཞས་ཀྱི་སྒྲ་གདངས།

Tibetan Classical Music Notation  
NANGMA TOESHAY





༡༡། སྒོལ་མ་དབྱངས་ཅན་མ་ལ་ན་མོ།  
གང་ན་མོངས་པའི་ཐུན་པ་བཟའ་བ་ལ།  
ཀུན་ནས་ཆས་པའི་མཆན་དཔའི་ཆུ་ནང་གིས།  
སྒོ་མཆོག་ཨུལ་དཀར་པོའི་འདབ་མའི་ཁ།  
གཅིག་ཅར་འབྱེད་མཁས་སྒྲ་དབྱངས་ལྟ་མོར་འདུད།

ཕྱི་མེད་ལེགས་སུ་གྱུར་ཅིག །  
 རྒྱ་འཇིན་དཀར་པོའི་སྒྲིག་ཐབས་བ་ཅན།  
 མཁའ་ཡི་མཛེས་བྱེད་འདྲ་བའི་ཡིད་འཕྲོག་མ།  
 རི་ཟེའི་ན་རྒྱུད་དབྱུས་ན་འཛོ་སྒྲིག་མཁན།  
 རིང་ནས་བཅེ་བའི་ལྷ་མོ་ད་རྒྱུད་སྒྲིག།  
 བསྐྱའི་བཞིན་ལ་གཡོ་ལྷན་བྱང་བའི་མིག །  
 མཐོན་མཐིང་རལ་བའི་ཅེ་ན་འོད་དཀར་ཅན།  
 རོལ་སྒྲིག་གར་གྱིས་འགྱིང་བའི་དབྱངས་ཅན་མ།  
 ད་བྱང་བདག་ལ་དག་གི་དབང་ལྷག་སྟོལ།  
 རོལ་ཅེད་གར་གྱི་ཉམས་ལྷན་རི་དྲགས་མིག །  
 མིག་གིས་ལྷ་བས་མི་རོམས་ཡིད་འཕྲོག་མ།  
 མ་ལྟར་བཅེ་བ་ཁྱོད་གྱིས་བདག་གི་དག །  
 དག་དབང་ལྷ་མོ་ཉིད་དང་མཚུངས་པར་མཛོད། རྟོན་ཆུས་བའི་དཔལ་ལས་ལྷག་པར་མཛེས།  
 ཆངས་དབྱངས་སྣན་བའི་གདངས་ཀྱང་ཟེལ་གྱིས་གཞོན།  
 ཟབ་ཡངས་རྒྱ་མཚོའི་མཛིང་ལྟར་དཔག་དཀར་བ།  
 དབྱངས་ཅན་ལྷ་མོའི་སྒྲིག་སྒྱུར་བྱགས་ལ་འདུད།

ཨོ་སྐ་ར་སི་རྩི་ཨོ་ཨོ།

༡༡། རོད་ཀྱི་ནང་མ་སྟོད་གནས་ཀྱི་སྐྱ་གདངས།

NANGMA TOESHEY  
Tibetan Classical Music Notation

༢༠༡༡ རོད་ཐོད་གཞུང་སྐྱོས་གར་ནས་དཔར་སྐྱབ་ཅུས།

© Tibetan Institute of Performing Arts 2011

This publication is in copyright. No portion of this publication may be reproduced in any manner without the prior written permission from the publisher.

First published 1993

Second published 2002

Third published 2007

Fourth published 2011

Dranyen Played by	:	Mr. Gonpo Dorjee
Musical Notation Transcribed by	:	Mr. Sonam Paljor & Mr. Gonpo Dorjee
Notation Checked by	:	Mr. Gonpo Dorjee & Mr. Lobsang Samten
Sang by	:	Mrs. Chime Youdon & Mrs. Tsultrim Dolma
Lyrics Checked by	:	Mr. Lobsang Samten
Layout & Typesetting	:	Ms. Tsering Chodon
Cover Designed by	:	Mr. Tenzin Sangye

Published by:

Tibetan Institute of Performing Arts [TIPA]

P.O. Mcleod Ganj

Kangra District

Dharamsala 176219 [H.P.]

I N D I A

Tel: +91-1892-221478/220587/220710

Fax: +91-1892-221033

Email: tipadhasa@hotmail.com, tipaarts@yahoo.co.in

Website: [www.tibetanarts.org](http://www.tibetanarts.org)

Printed at Vee Enn Print-O-Pac, New Delhi

[vnprints@gmail.com](mailto:vnprints@gmail.com)



## དཀར་ཆག

## ཞོག་གྲངས།

ཐེང་བརྗོད། .....	IX
རིམ་དགེ་ལྷ་ཅུ་ལགས། .....	X
དཔར་བསྐྱུན་གསལ་བཤད། .....	XI
ནང་མ་སྟོད་གཞས་སྟོར། .....	1
ལྷ་ཅུ་མཁས་ཅན་དག་ཀྱི་རྣམ་རྒྱལ་ལགས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས། .....	16
ལྷ་སྟན་སྟོར། .....	32
མཆོན་རྟགས། .....	36

## ནང་མ།

ལྷ་ལགས་ཞོལ་བ། .....	38
བསོད་ནམས་དབྱངས་ཅན། .....	40
བཀྲ་ལ་ཤེས་བ། .....	41
ནང་མ་གཅིག་ .....	43
འཛོམས་བ་རྣམ་གསུམ། .....	44
སྟིད་བའི་ཉི་མ། .....	45
རྒྱ་གར་ཤར། .....	47
ནང་མ་གཅིག་གཉིས། .....	49
ཨ་བ་རྩ་ར་མན། .....	50
བྱ་ལགས། .....	52
ཨ་མ་ལེ་རྟོ། .....	53
སྐལ་བཟང་སྟོན་སྟོན། .....	55

གཡས་སྐྱོར་ལགས།	57
སྐལ་པ་བཟང་སོང།	58

## སྟོན་གཞས།

ཟླ་བའི་གཞོན་ནུ།	59
ཤར་ལུང་བྲག།	61
དག་འདུལ་གཉེན་སྦྱོར།	63
མཛེས་བའི་ལྷ་མོ་བྱ་འཁྲིད།	65
གམ་པ་ལ་མོ།	67
ཇོ་ལགས་སྐས་ཆུང།	69
གཟུགས་མཛེས་ཡག་ལ།	71
ཨ་ཇོ་འི་བདེ།	73
འོན་ལགས།	75
ཨ་ཇོ་བསོད་སྟོབས།	77
ཟྱ་སྒྲིང་སྐས།	79
ཇོ་ལགས་བཟླ་ཤིས།	81
གཉེན་ལམ་མཐོང་ལ།	83
ཟྱལ་མཆོན་འི།	85
ཨ་ཅག་ཆོས་སྟོལ་མ་ལགས།	87
དབྱར་སྦྱིད་སྐལ་མོ།	89
བར་སྟོང་ལ།	91
གངས་ཅན་ཐོད།	93
རས་པ་འཁྱུངས་ས།	94
ཕུ་ཡི་བསམ་སྒྲིང་དགོན་པ།	95
ཡར་འབྲོག་མཆོ་མོ།	97

བྲག་རི་ལ། .....	99
ཐམས་ཅད་མཐུན་པ། .....	100
གཡུ་གཞིང་ལ། .....	102

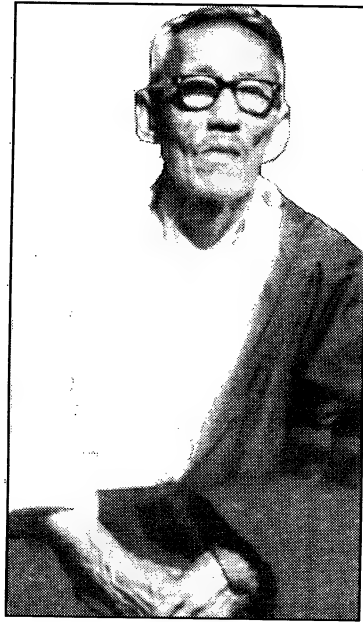
## བསྐྱུག་གཞུག་པ།

གཞིས་གཙུག་པ། .....	103
སྒྲ་བྲང་བཅས་པ། .....	104
སྒྲིང་སྒྲིང་སྒྲིང་པོ། .....	105
རས་རྒྱང་པ། .....	106
སྒྲ་རྒྱང་པ། .....	107
དགའ་སྒྲན་ཤར་ཅེ་བྲང་ཅེ། .....	107
འབྲུག་ལ། .....	108
མཚོ་སྒྲ་འབྲས་གཞིང་། .....	109
ཤེལ་དཀར་རྒྱལ་ཅེ། .....	110
དབུ་ཞྭ་རྒྱ་མིང་དམར་པོ། .....	111
བསོད་ནམས་སྒྲང་རྒྱལ། .....	112
ལྷ་བཞི་དགུ་པ། .....	113
ཨེ་མ་ལན་གཅིག་པ། .....	114
རྒྱལ་ཅག་ལགས། .....	115
ཁམས་གསུམ་དབང་འདུས། .....	116
བྲག་ལ་ཤེབས་སམ། .....	117
བྲག་སྒྲིང་དཀར་པོ། .....	118
ཤར་རྒྱ་མཚོ། .....	119
ཞིང་གསར་གྱུ་བཞི། .....	120

སྒྲིལ་ལ། .....	121
སི་ཅི་ཐི་ཅི། .....	122
བྱ་ཚང་གོད་ཚང་། .....	123
བྱང་ཕྱོགས་ལ། .....	124
ལྷང་བཟང་ཡར་ལ། .....	125
གནས་གསར་བ། .....	126
མ་བརྟུང་ལགས། .....	127
བ་ཡུལ་བློ་སྤྲོ། .....	128

## མེད་བརྗོད།

༡༣༥། དེ་ལྟ་བུ་གཞུང་གྲོས་གར་ནས་བོད་ཀྱི་སྐོལ་རྒྱུ་ནང་མ་དང་སྟོད་གཞས།   གར་མུ་བཅས་ཀྱི་སྐོ་  
སྟན་ཀྱི་སྐོ་གདངས་དང་གཞས་ཆོག་སྟོགས་བསྐྱེགས་གནང་སྟེ་རང་རེའི་གཞོན་སྟེས་དང་། ཡང་སྟོས་སྟེ་  
རྒྱལ་བ་རྣམས་ལ་སྟགས་པན་གསོ་བ་བྱུང་འདུག་ན། འདི་གའི་རྒྱ་ཅལ་སྟོབ་འཁྱེད་འགན་འཛིན་གཙང་བླ་  
པ་སློང་དཀྱིལ་སྟོ་བཟང་བསམ་གཏན་ལགས་ནས་ནང་མའི་སྟོད་སྟག་གི་ལོ་རྒྱུས་སྟོད་བསྟུས་ཤིག་དང་།  
རོལ་ཆ་སྐོ་སྟན་ཀྱི་སྟོར་བཅས་སྟོགས་བསྐྱེགས་ཀྱིས་དེ་བའི་འདི་ནང་ཁ་སྟོན་ལྟས་སྟེ་སྟར་ཡང་དཔར་བསྟན་  
ལྟས་པར་སྟོག་པ་སོ་རྣམས་ལ་སྟགས་པན་གསོ་བའི་རེ་བ་དང་།   གོང་གསལ་རྒྱ་ཅལ་སྟོབ་འཁྱེད་འགན་  
འཛིན་དང་། དེ་བཞིན་སྟག་རོགས་རྣམས་ལ་བསྟགས་བརྗོད་དང་སྟགས་རྗེ་ཆེ་ལྟ་བུ་ཡིན། བོད་གཞུང་གྲོས་  
གར་སྟེ་བྱུང་འགན་འཛིན་གོ་བྱུང་བསོད་ནམས་ཆོས་འཕེལ་ནས་སྟེ་ལོ་ ༢༠༡༡ ལྷ་ ཆོས་ ལ།



རོལ་དགེ་ལྷ་ཅན་ལགས།  
 ཕྱི་ལོ་ ༡༩༡༥ ནས་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༣

༡༡། རོལ་དགེ་ལྷ་ཅན་པ་འདི་ཉིད་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༡༥ ལོར་བོད་ཀྱི་རྒྱལ་ས་ལྷ་སར་སྐྱེ་འབྱུངས་ཤིང་།  
 དགུང་ལོ་ ༡༩ ལོན་སྐབས་ཐོག་མར་རོལ་ཆ་སྐྱ་སྟན་ལ་དགའ་མོས་དང་དོ་སྣང་གི་སྦྱང་བཅོལ་བ་བྱས་ནས་  
 བང་མའི་སྦྱིད་སྦྱུག་ཁོངས་སུ་ཁྱུགས། ལྷ་ས་འེན་པ་དེ་ཉིད་ཀྱི་སྐྱ་སྟན་གཏོང་སྦངས་ལ་སྐྱད་གྲགས་  
 ཡོད་པ་ཞིག་རེད། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༤༠ ལོར་དམ་པ་དེ་ཉིད་རྒྱ་གར་ཀ་སྐྱུག་ཁུལ་བཅན་ཕྱོལ་དུ་འབྱོར་ཏེ་རྒྱ་ས་  
 གར་སྤྱི་ག་འཛུགས་ནང་འཛུལ་ཁྱུགས་གནང་། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༤༤ ལོར་བོད་གཞུང་གིས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱི་  
 བཀའ་འབྲེལ་ཞིང་བོད་གཞུང་རྒྱ་ས་གར་ཀྱི་རོལ་ཆའི་དགེ་ཆན་ཆེན་མོར་བསྐོས་གཞགས་གནང་བར་བརྟེན།  
 ད་ཡོད་སྐྱ་སྟན་ཀྱི་སྐྱ་གདངས་དེ་རྣམས་དམ་པ་དེ་ཉིད་ཀྱི་སྒོ་བ་འཁྲིད་གནང་བའི་སྐོལ་རྒྱུན་རི་མ་རི་བཞིན་  
 ཞིག་ཡིན། དགུང་གངས་ ༤༩ ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༣ ལོར་སྐྱ་གཞུགས་སོ།

## དབར་བསྐྱེད་གསལ་བཤད།

༡༣༥། བོད་ནི་སྤྱ་གར་གྱི་རྒྱ་མཚོ་ཞིག་ཡིན་ཞེས་ཡོངས་སུ་གྲགས་པ་དེས་བོད་མི་རིགས་རྣམས་སྤྱ་གར་  
ལ་དགའ་ཞེན་ཆེ་བ་གསལ་པོ་བསྟན་ཡོད་ལ། སྤྱ་གར་ལ་མཁོ་བའི་རོལ་མོའི་རྣམ་གངས་རྣམས་དགོལ་  
རྒྱུ་ལ་དེ་བས་མཁས་ཤིང་དེ་དག་ཤིན་ཏུ་དགའ་བའི་མི་རིགས་ཤིག་ཀྱང་ཡིན་པ་ནི་གསལ་པོ་ཤིས་ཟུབ་  
པ་ཡིན། བོད་ལ་གཞས་དང་། ཞབས་བྲོ་རོལ་ཆའི་རྣམ་གངས་མང་དག་ཅིག་ཡོད་པ་འདི་རྣམས་མི་རབས་  
ནས་མི་རབས་བརྒྱུད་བྱུང་བའི་རྒྱ་མཚོའི་སྤྱ་གར་སྤྱ་རྩལ་གྱི་རྣམ་གངས་ཤིག་ཡིན་ཡང་། དམངས་ཁྲིད་ཏུ་སྤྱ་  
རྩལ་གྱི་རྣམ་གངས་འདི་རྣམས་ལ་ཞིབ་འཇུག་དང་གྲུང་བསྒྲིགས་ཏེ་བསྐྱེད་པའི་དེབ་རིགས་སོགས་ད་བར་  
རིག་རྒྱ་མཐོང་པ་ལྟ་བུ་ཆགས་པ་ནི་ཤིན་ཏུ་ཕངས་དགོས་པའི་གནས་ཚུལ་ཞིག་ཡིན། དེར་བརྟེན་ཉེ་ལམ་བོད་  
ནང་མཁས་དབང་དག་འདུན་འཕེལ་རྒྱས་ལགས་ཀྱིས་བརྩམས་གནང་བའི་ «བོད་ཀྱི་རོལ་དབྱངས་ལོ་  
རྒྱུས་བསྟུས་གསལ་དམིད་ཀྱི་པོ་ཉང་རོ་» ཞེས་པ་ནས་ཟུར་བཏོན་ཞུས་པ་ནང་མའི་སྤྱིད་སྤྱག་སྒྲོར་དང་།  
ཞོལ་ཁང་བསོད་ནམས་དར་རྒྱས་ལགས་ཀྱིས་ཚོགས་བསྒྲིགས་ཞུས་པའི་ «བོད་ཀྱི་དམངས་ཁྲིད་སྤྱ་རྩལ་  
མཁས་ཅན་དག་གི་གན་རྣམ་རྒྱལ་ལགས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས།» དམ་ལྷན་ལྷ་བ་བཟང་པོས་ཚོམ་སྒྲིག་གནང་བའི་ «བོད་  
ཀྱི་རོལ་ཆའི་རྣམ་གངས་ལུ་ཉིག་ཐེང་མཛེས་» ལས་ཟུར་སྟོན་སྤྱ་སྟོན་སྒྲོར་འཆད་འདུག་པ་ནས་བོད་གཞུང་  
ཚོས་གར་སྤྱ་རྩལ་སྒོལ་འཕྲིད་འགན་འཛིན་ནས་བསྤྱ་སྒྲིག་དང་ཁུ་བསྤྱས་གང་འཆམས་བྱས་ཏེ་རང་རེའི་  
གཞིན་སྤྱེས་པལ་མོ་ཆེས་བོད་ཀྱི་སྤྱ་གར་འཁྲབ་སྟོན་ལ་དོ་སྣང་དང་དགའ་མོས་བྱས་པ་ཅམ་ལས། ཐོག་  
མའི་འབྲུང་ཁྲངས་དང་འབྲེལ་བའི་ལོ་རྒྱུས་ཤིས་མཁན་ཏེ་ཅང་ཅུང་ཏུ་ཡིན་པར་བརྟེན་ལོ་རྒྱུས་སྤྱིད་བསྟུས་  
བཀོད་པ་འདི་ཐུགས་པན་གསོ་བའི་རེ་བ་ཞུ་རྒྱུ་བཅས། སྤྱ་རྩལ་སྒོལ་འཕྲིད་འགན་འཛིན་གཙང་གུམ་པ་སྤྱིང་  
དཀྱིལ་སྒོ་བཟང་བསམ་གཏན་ནས་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༡ ལྷ་ཆེས་ལ།





## ནང་མ་ལྟོད་གནས་ཀྱི་སྒྲིག་

མཁས་དབང་དགེ་འདུན་འཕེལ་རྒྱས་ལགས་ཀྱིས་བརྩམས།

༡༣༥༥ རྒྱལ་དབང་སྐུ་ཐེང་ལྷ་པ་ཆེན་པོ་བོད་ཀྱི་ཆོས་སྤྱི་ལུགས་གཉིས་ཀྱི་ཁྲིར་མངའ་གསོལ་བ་ནས་  
བརྩུང་། གཞུང་གི་མཛད་སྒོ་ཆེ་ཁག་དང་དུས་མཆོད་ཉེན་འབེལ་སོགས་སྡེ་བཞིའི་འབྲོར་བ་མཆོག་གི་  
དགའ་སྟོན་ཀྱན་ལ་མཆོད་བ་སྒྲུ་ཆོགས་ཀྱི་སྤྱིན་རྒྱ་ཆེས་མཛེས་པའི་སྐུ་གར་རོལ་དབྱངས་ཀྱི་དགོས་བ་དོན་  
དུ་གཉེར་ཆེད། དགའ་ལྡན་པོ་བྲང་བས་གཙང་བ་སྡེ་སྤྱི་ཀྱི་གཏོད་པའི་གནའ་སྒོལ་རྒྱན་འཛིན་གྱིས་གར་  
བ་རྣམས་བདག་སྟོད་དང་ཁ་སྐོར་གིས་ཅེ་པོ་བྲང་དམར་པོའི་ཆེད་ལས་སྐུ་གར་རོལ་དབྱངས་ཆོགས་བ་སྡེ་  
གཞུང་ཞབས་གར་བ་སྤྱི་གཞུང་གས་བྱས་བ་ལུད། སྐབས་དེར་ལྷ་ས་ཡང་བོད་ཀྱི་ཆབ་སྤྱི་དེག་གནས་ཀྱི་སྡེ་  
གནས་ཞིག་དུ་གྱུར་སྐབས།

གོང་ཁྲིར་གྱི་དེག་གནས་འཆོ་བར་སྐུ་ལ་འདོད་ལུགས་ཆེན་བྱང་ནས་ལྷ་སའི་དམངས་ཁྲིད་ཀྱི་  
སྐུ་གར་རོལ་དབྱངས་ལ་རྣམ་བ་གསར་བ་ཞིག་ཤར་བ་དང་དུས་མཆོངས། རང་མའི་སྤྱི་སྐུ་གཅེས་པའི་  
དམངས་ཁྲིད་ཀྱི་སྐུ་གར་ཆོགས་བ་ཞིག་ཀྱང་གསར་འཛུགས་ཀྱི་སྐབས་དེ་ཤིང་དུ་ལྷ་སར་དར་མ་ཐག་པའི་  
སྟོད་གནས་དང་ནང་མ་སོགས་དམངས་ཁྲིད་ཀྱི་སྐུ་གར་འཁྲབ་སྟོན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པས། ས་བཤ་གྱིས་

གང་ན་ཐོད་དང་སྐུ་གར་དང་།

གར་དང་རོལ་མོའི་སྐུ་ཡོད་ན།

དེ་ན་སྐུ་དན་ཡོད་མེན་པས།

དེས་ན་རོལ་མོ་བསྐྱུགས་པ་ཡིན།

ཞེས་གསུངས་ཡོད་པ་ལྟར། ས་གནས་སྤྱི་གཞུང་གིས་དམར་དམ་སྤྱི་གསུམ་སྒོར་མོའི་དབྱིབས་ཅན་  
ཡོད་པའི་ལག་དེབ་གཅིག་ཀྱང་བརྩམས་ཏེ། རང་མའི་སྤྱི་སྐུ་གཅེས་དེར་དོན་དང་ལྡན་པའི་སྐུ་མ་དང་མཐོང་ཆེན་  
བྱས་པར་གྲགས། རང་མའི་སྤྱི་སྐུ་གཅིག་གི་འཁྲབ་སྟོན་བྱེད་སྒོ་གཙོ་བོ་ནི་མང་ཆོགས་རང་བཞིན་ལྡན་པའི་དུས་

མཆོད་ཁག་དང་སྟོ་སྒྲིང་། བག་སྟོན་། དེ་བཞིན་བཀའ་ཤག་གི་མཛད་སྟོ་ཁ་ཤས་དང་། མི་དག་དང་ཆོང་ལ།  
རོལ་དབྱངས་ལ་དགའ་ཞེན་ཆེ་བའི་གྲོང་མི་ཆོའི་གདན་ཁུ་ལྟར་སྒྲུ་གར་བཞབ་སྟོན་གྱི་ཉི་ཨོང་ལ། གདན་  
ཁུ་གྱིས་རྒྱབས་ཡང་སྟོན་ཆུང་ནས་དུས་ཆོད་གཏན་བཞེལ་བཟོས་ཏེ་གནངས་བདེའམ། གཞེས་བདེ་སོགས་  
གྱིས་བ་ལས་རྒྱབས་ཁུལ་རྒྱད་བཏང་ན་མི་ཁོམ་པར་གྱིད།

ནང་མའི་སྤྱིད་རྒྱལ་གྱིས་དུས་མཆོད་ཁག་ལ་སྤྱི་གར་རོལ་དབངས་ཀྱི་ཁྱེད་སྒོ་སྒེལ་ཚུལ་ནི།  
 ༡་རྒྱལ་དབང་སྤྱི་སྤྱི་དབང་ལ་ཆངས་དབངས་རྒྱ་མཆོས་གསར་འཛུགས་གནང་སྟེ། རྒྱ་ཆོག་རྒྱུན་འཛུགས་  
 རོག་པོ་དུ་ཆར་ཚུ་དུས་བབ་དང་། ལོ་རྒྱལ་སྟལ་ཏུ་ལེགས་པ་སོགས་ཀྱི་རྒྱལ་སྤོན་མཆོས་སྤྱིར་དང་  
 འབྲེལ། རྒྱ་སྐར་ས་ག་འཆར་བའི་རྟོར་རྒྱ་བཞི་པའི་ཆོས་བཅོ་ལྔ་ལ་སངས་རྒྱལ་སྤྱི་བལྟམས་བ་དང་། སངས་  
 རྒྱལ་པ། ལྷ་རན་ལས་འདས་བ་བཅས་དུས་ཆེན་གསུམ་འཛོམས་ཀྱི་ཉིན་སྤྱི་ཁང་མཇལ་མཆོད་ཀྱི་དགའ་  
 ཉིན་ཡང་ཁྱེད་སྒོལ་ཡོད་པས། ཉིན་དེར་ལྷ་སའི་མང་ཆོག་ས་ཚུལ་གྱང་གཟབ་མཆོར་གང་རྒྱལ་རོག་ཆང་  
 མས་དགར་ཟས་ལས་དམར་ཟས་མི་ཟ་བར་སྤྱིར་སྐྱོར་བརྒྱུད་སྤྱི་ཁང་དུ་སྤོན་ཆུང་ནས་འདུ་འཛོམས་ཀྱིས་  
 བསངས་གཏོར་བ་དང་། ཀོ་གྲུ་བཏང་ནས་སྐྱོར་བ་རྒྱལ་པ། རྒྱ་གར་རོལ་ཅེད་ཅི་དགར་རོལ་བ་བཅས་ཁྱེད་  
 ཀྱི་ཡོད་ཅིང་། སྐབས་དེར་ནང་མའི་སྤྱིད་རྒྱལ་གྱི་ཆོག་ས་མི་ཆོས་ཀོ་གྲུར་བསྐྱེད་དེ་ནང་མ་དང་སྤྱིད་གཞས་  
 ཀྱི་སྤྱི་དབངས་སྤོན་འཛེབས་དང་རྒྱན་བ་དག་སྐྱེད་གསར་མཐོན་པོས་སྤངས་ཏེ་སྤྱི་ཁང་ལ་སྐྱོར་བ་གསུམ་དུ་  
 སྐྱོར་ཀྱི་ཡོད་བ་དང་། བཀའ་ཤག་དྲུང་རིགས་སྤྱི་ཁང་གཟེམས་ཚུང་དུ་གྲལ་འཁོད་ཟིན་འཕྲལ། ནང་མའི་སྤྱིད་  
 རྒྱལ་བ་ཚུལ་ཀྱིས་སྤྱི་ཁང་མདའ་གཡལ་པོ་ལྷ་ཏུ་སྤྱིད་གཞས་དང་ནང་མའི་རོལ་དབངས་དགོལ་གཏོར་ཁྱེད་  
 ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་རྗེས་ལྷ་ས་ཞོལ་ཁུལ་ཀྱི་དོད་མ་ལས་ཁུངས་ཞིག་ཡོད་པ་དེའི་གཞུང་ལས་བ་ཞོལ་གཉེར་  
 ཀྱིས་དགར་ཟས་ཀྱི་སྤོན་མོ་རྒྱ་ཆེ་བ་གཞས་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་། གསོལ་སྤོན་ཀྱི་རྗེས་སུ་རོལ་མོ་མཁན་དག་ལ་  
 གནའ་སྒོལ་ལེགས་དར་རེ་དང་དབུལ་སོག་ཆག་རེ་སྤྱད་སྒོལ་ཡོད།

མོད་ཆཱ་ལུ་པའི་ཆེས་པོའི་ལྷ་ཉིན་འདྲམ་གྱིར་སྤྱི་བསང་ཞེས་ལྷ་ཆེན་ཁག་གི་དུས་མཆོད་ལ་མང་  
ཆོག་ས་རྒྱས་ལྷ་པའི་ཉེ་པའོར་གྱི་རི་ཆེན་བཞེསྟེ། དགེ་འཕེལ་དབུ་ཅེ་དང་། རོ་མོ་སེལ་སེལ། སློན་དུག་རྩ་  
རྟེ། དུས་པ་རི་བཅས་ལ་ཞོགས་པ་ཉི་ཤར་ཙམ་ལ་རྒྱུད་དར་འཇུགས་པ་དང་། བསང་གསོལ་གྱེད་ལ། གཙུག་

ལག་ཁང་གི་ཡང་སྟེང་དབལ་ལྷ་སྟོག་ལ་དར་འཇུགས་བསང་གསོལ་བྱེད་པ་སོགས་འཕྲིན་བཅོལ་གསོལ་  
མཆོད་བཏང་བྱེད་འདུག། བྱིས་མཆོས་སོ་སོ་མཉམ་སྡེ་བ་དང་དགའ་ཉེན་སྦྲུན་མཆོད་མཉམ་འཛོམས་ཀྱིས་དེ་  
ཉེན་ནས་བཟུང་ཉེན་ཤས་རིང་ནང་ལ་སྦྱང་མི་རེ་གཉིས་བཞག་པ་ལས་དེ་བྱིངས་ཆང་མ་སྦྱིང་གར་གྱར་བྱུང་  
ནས་སྟོད་པ་དང་། དེའི་རིང་ནང་མའི་སྦྱིད་སྦྱུག་ལ་གདན་ཁྱེས་མང་དགས་ནས་མ་ཐོབ་ཤིག་ཤིག་དང་མ་སྟོགས་  
པ་ལྟར་ཡོད། གཞན་ཡང་དབྱར་སྦྱིད་ཁག་ལ་ནང་མའི་སྦྱིད་སྦྱུག་གདན་ཁྱེས་ལྟར་སྦྱང་ལས་མི་གངས་བཅུ་  
སྟོར་འགོ་བ་ཡིན་ལ་ནང་མའི་སྦྱིད་སྦྱུག་རང་ཉིད་ལ་ཡོང་བབས་ཆེན་པོ་ཡོང་གི་ཡོད་ཅིང་། བོད་ཆོས་བརྒྱུད་  
པའི་ཆོས་ཤར་ཅན་ནས་བཟུང་ནང་མའི་སྦྱིད་སྦྱུག་ཉིད་ཀྱི་དབྱར་སྦྱིད་ཚུགས་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་། སྦྱིང་ཁ་ཉེན་  
ལྷ་པར་ «ས་གཞི་ལས་མོ» ཞེས་ནང་མའི་གཞས་དང་ཞབས་ཤོ་ཁག་གཅིག་འཁྲབ་སྲོལ་ཡོད་པ་དེའི་ནང་  
དོན་ནི་ལྷ་སྦྱང་དབང་ཆངས་དབྱངས་རྒྱ་མཆོའི་གསུང་མགྱར་ལས།

བྱ་དེ་ཁྱུང་ཁྱུང་དཀར་མོ།

གཤོག་རྩལ་ང་ལ་གཡར་དང་།

ཐག་རིང་རྒྱང་ནས་མི་འགོ།

མི་ཐང་བསྐྱོར་ནས་སྦྲེབས་ཡོང་།

བྱ་དེ་གནམ་ལ་ཕྱར་སོང་།

སྐྱོང་ས་ལ་ལྷུས་སོང་།

བྱ་ཆེན་སྦྱགས་བསམ་ཡོད་ན།

དགྱང་ལ་གཡས་སྐྱོར་སྦྱོན་དང་།

ཞེས་པའི་ནང་མ་ «བྱ་ལ་བྱ་» ཟེར་བ་འཁྲབ་སྟོན་བྱེད་པོ་ནི་བཟེས་སོང་ཨོག་ཆོས་ཅན་ཞིག་གི་གསུགས་  
སྦྱ་བཅོས་པ་ཞིག་ཡིན་དགོས། དེ་དང་ཆབས་ཅིག་ «ཁྱུང་ཁྱུང་ཤོན་ཅིད་དམ་ཁྱུང་ཁྱུང་ཞབས་ཤོ» ཞེས་  
ཤོག་བྱ་དང་སྦྱག་མ་ལས་བཅོས་པའི་ཁྱུང་ཁྱུང་ཆ་གཅིག་མཉམ་ཐོན་གྱིས་རོལ་མའི་གདངས་དང་བསྦྱར་  
ནས་འཁྲབ་སྟོན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་དེའི་རོལ་དབྱངས་ཐོག་མར་དལ་ཅན་ནས་འགོ་ཚུགས་ཤིང་། དེ་ནས་རིམ་  
བཞིན་རེ་མགྱོགས་སྦྱ་བཏང་རྗེས། «བྱ་ལ་བྱ་» ཞེས་པའི་གཞས་དུམ་བྱ་གཅིག་གཏོང་གི་ཡོད་པ་དེའི་རོལ་

དབང་ས་བཏང་མེས་པོ་དག་གི་ཁྱད་ཁྱད་ལོ་འཛོམས་ཐངས་གཉིས་གཏོང་བ་དང་། ཡང་ «བྱ་ལ་བྱ་» ཞེས་པའི་  
དལ་གཞས་ཀྱི་མོ་ལོ་གཉིས་པའི་གཞས་ཆིག་བཏང་མེས། རང་མའི་ཞབས་མོ་ «སྐལ་བཟང་ཀྲོག་ཀྲོག་  
» བཏང་འཕལ་སྒྲར་ཡང་ «ཁྱད་ཁྱད་ལོ་འཛོམས་» ཐངས་ཁ་གས་གཏོང་སྒྲར་ལོག་འགོ་བ་རེད། དེའི་མེས་  
«མ་བྱ་ལོ་འཛོམས་» ཅེས་མ་བྱས་མེ་ཏོག་བྱས་པ་ལེན་པའི་ཞབས་མོ་ཞིག་འཕལ་སྒོལ་ཡོད་ཅིང་། མ་བྱ་  
འཕལ་ཟེན་འཕལ་བཟེས་སོང་དེས་ནང་མ་ «རྒྱ་གར་གར་» ཞེས་པའི་གཞས་དང་ཞབས་མོ་བརྒྱབ་ནས་  
ལན་གཅིག་འདུག་ཇོགས་པ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ནས་ «རྡོ་རྗེ་སྤྱིང་གི་ཨ་ལྷ་ག་ལགས་» ཟེར་པའི་སྐུ་གར་ཞིག་  
འཕལ་སྒོལ་ཡོད་དེ་སྐུ་གར་དེའི་རྡོ་རྗེ་དབང་ས་ནི་བལ་པོའི་གཞས་གདངས་དང་གཉིས་སྒྲིམ་མཆིས་པ་ཞིག་  
ཡོད་པ་བཅས་རེད། རང་མའི་སྤྱིང་སྐུ་གར་གི་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་རྡོ་རྗེ་དབང་ས་བྱེད་སྒྲོ་དེ་དག་ལྟ། རྒྱན་གཏན་  
སྤྱིང་སྐུ་གར་དག་ཀླན་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྱིང་གཞས་ནང་མ་དང་རྡོ་རྗེ་སྤྱིང་ཁྱེད་དང་སྤྱིང་བདར་ཉིན་ལྟར་  
བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་མ་ཟད། གཏམ་དཔེར།

སྤྱིང་ལ་ཁའི་རྩ་ལ་མཉམ་ཟ་དང་།

སྐུ་གར་གོ་མོག་རྩ་ལ་མཉམ་འཕྱང་།

ཞེས་པ་ལྟར་སྤྱིང་སྐུ་གར་དེས་མིང་དོན་མཚུངས་པའི་སྤྱི་ནས་ཁོངས་མི་འགའ་གས་ཀྱི་འཆོ་བའི་དཀའ་ངལ་  
སེལ་རོགས་ཀྱང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་འདུག གཞན་ཡང་ལོ་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་ནང་དུ་བྱུང་བའི་ནང་མའི་སྤྱིང་སྐུ་གར་  
གི་ཁོངས་མི་རྣམས་ལ་གཞིགས་ན་དེའི་ནང་མི་རིགས་དབྱེ་འབྱེད་མེད་པར་ཆང་མ་བོད་ཀྱི་རྡོ་རྗེ་དབང་ས་  
སྤྱི་རྩལ་ལ་རང་རང་སོ་སོ་དཀའ་མོས་དང་ཞེན་གཅིག་མཚུངས་ལ་རྟེན་པན་རྩལ་འདྲ་མཉམ་དང་མཛུང་  
བཅེ་མཐུན་ལམ་གྱིས་གནས་ཏེ་དཔེར་ན། སྐབས་དེར་དག་ཀླན་རྣམ་རྒྱལ་དང་། སྤྱི་སྤྱིན་དག་ཀླན་ལྟ་ལེ་  
མ་ལི་ (དུང་རིགས་) དང་། དལ་ཆིན་དག་ཀླན་དལ་ཞོལ་ལི་ (རྒྱ་རིགས་) འ་མན་རི། ཨག་སྒྲར་སོགས་  
ཡོད་པ་ལས་མཆོན་ཐུབ། དེ་ལྟར་དུས་རབས་ཉི་ཤུའི་པའི་ནང་དམངས་ཁོང་གི་སྐུ་གར་རྡོ་རྗེ་དབང་ས་མཁས་  
ཅན་དག་ཀླན་རྣམ་རྒྱལ་གྱི་གཙོ་སྤྱི་པའི་མི་རིགས་ཁག་གི་སྤྱི་རྩལ་པ་ཆོས་སྤྱིང་གཞས་དང་ནང་མའི་རྡོ་རྗེ་  
དབང་ས་ཀྱི་རྩ་ཆ་དག་མཐོང་བཏང་ནས་མཐོ་ཆད་གསར་པ་ཞིག་དུ་བྱངས་ཡོད་པ་རེད། འོན་ཀྱང་དུས་  
རབས་དེའི་ལོ་རབས་བཞི་བརྒྱ་པའི་ནང་དག་ཀླན་རྣམ་རྒྱལ་སོགས་ཀླན་གས་རྣམས་སྤྱི་རྒྱུ་འདས་གོངས་

སུ་སོང་བར་བརྟེན་ནང་མའི་སྦྱིད་སྤྱུག་གི་ཤེད་སྟོ་རྒྱུན་མ་སྤྱད་མི་སྤྱབ་པར་རང་སོར་ཁ་ཐོར་དུ་སོང་བ་རེད།

དུས་རབས་བཅུ་བདུན་པའི་ནང་ལྷ་ས་དེ་བོད་ཀྱི་ཆབ་སྲིད་རིག་གནས་ཀྱི་ཉླེ་གནས་ཞིག་དུ་སྤྱར་  
དེ། བྱང་བ་བརྒྱ་ཐག་འདུ་བའི་རི་ལྷན་མེ་ཉླ་ག་དང་། ལུ་པོ་བརྒྱ་ཐག་འདུ་བའི་རྒྱ་མཚོ་ལྷ་ར། སྐབས་དེའི་བོད་  
ཀྱི་ཡུལ་སྤྱོད་ས་སོ་སོའི་ཁྱད་ཡོན་ལྷན་པའི་དམངས་ཁྲིད་སྤྱུ་གར་རོལ་དབྱངས་ཀྱི་ལུ་རྒྱུན་དང་། ལྷག་པར་  
དུ་གནའ་དུས་ནས་སྤྱུ་གར་རོལ་དབྱངས་ཀྱི་རྣམ་ཐངས་ལ་སྤྱུག་ཞིང་། བོད་བཙན་པོའི་གདུང་རྒྱུད་གཙང་མ་  
མཚོད་པའི་མངའ་རིས་ཚོས་རྒྱལ་རྣམས་ཀྱི་དུས་སུ་དར་འཕེལ་བྱུང་བའི་སྟོན་ཀྱི་སྤྱུ་གར་རོལ་དབྱངས་ཀྱི་  
གཙང་ཆབ་དྲངས་མ་རྣམས་དེའི་སྟོང་དུ་འབབ་པ་མ་ཟད། སྤྱུ་གར་རོལ་དབྱངས་ལ་མཁས་པའི་མི་སྤྱེ་ཁག་  
གཅིག་ཀྱང་ལྷ་སར་འདུ་འགུགས་བྱས་ཏེ། གཞུང་གི་ཆེད་ལས་གར་བ་དང་། དམངས་ཁྲིད་དུ་འང་ནང་མའི་  
སྦྱིད་སྤྱུག་ཅེས་པའི་སྤྱུ་གར་ཆོགས་པ་ཞིག་བཅུགས་ཏེ། དེའི་ནང་ཐོག་མར་སྟོན་གཞུང་དང་ནང་མ་འབྲལ་  
སྟོན་དང་། སྟོབ་ཁིད། བར་སྦྱོང་སོགས་ཀྱི་ཤེད་སྟོ་རྒྱུན་སྤྱི་དུ་སྟེལ་ཐོག་ ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་དུས་སྐབས་སོ་སོའི་  
ནང་དུ་བྱུང་བའི་དམངས་ཁྲིད་རོལ་ཆ་མཁས་ཅན་ཆོས་སྟོན་གཞུང་དང་ནང་མར་ལེགས་བཅོས་དང་གསར་  
གཏོང་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་མཛད་དེ་ཡག་ཐོག་ཡག་བཅེག་དང་། གཅིག་རྒྱུན་གཉིས་འཛིན་གྱིས་ད་བར་མི་  
ཉམས་གོང་འཕེལ་བྱུང་ཡོད་པ་བཅས། ལྷ་སར་སྟོན་གཞུང་དང་ནང་མ་དར་དེ་ཅུ་བ་ཐོག་མར་ཆོགས་ཆེས།  
ནང་མའི་སྦྱིད་སྤྱུག་གི་གཙོ་ས་ལྷ་སའི་གོང་ཁྲིའི་ཀྱི་སྤང་དུ་འཆར་ཡོངས་བྱུང་བའི་དམངས་ཁྲིད་སྤྱུ་གར་རོལ་  
དབྱངས་ཆ་གཅིག་དུ་སྤྱར་བ་རེད།

### སྟོན་གཞུང་།

དེ་ཡང་ཐོག་མར་གནའ་དུས་ནས་བོད་ལ་དར་ཁྱབ་ཆེ་བའི་རོལ་མོ་ཉམས་སུ་རའི་ཤེ་བྲག་མངའ་རིས་ཁུལ་དུ་  
མོད་པོ་གཤགས་པའི་སྤྱེ་སྤྱུན་རྒྱུད་དུག་པ་དེ་བོད་སེལ་བྱའི་དུས་རབས་ནང་བྱུང་བར་གཤགས་ཅིང་། དེས་ཐོག་  
མར་སྟོར་གཞུང་ལ་རམ་འདེགས་གྱིས་འབྲལ་སྟོལ་བྱུང་བ་ནས་བཟུང་། མོར་གཞུང་ཀྱི་སྤྱེས་མར་སྟོན་  
གཞུང་གི་མངའ་ཆགས་པ་ལྷ་བྱ་བྱུང་སྟེ། ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་རྒྱུད་རིམ་ངེས་གཏན་ཞིག་སོང་ཆེས་སྟོར་གཞུང་གིས་

ལས་ཁ་གྲུས་ཏེ་ལོགས་སུ་སྒྲིག་སྟེན་ཞབས་ཤོ་ཞིག་བྱུང་བ་དང་། དེ་དག་ཡར་ལུང་གཙང་པོ་རྒྱུད་ཁུལ་གྱི་སྟོད་  
ཕྱོགས་དེར་རི་དང་། ལྷ་ཅི། ས་སྒྲུ་སོགས་གཙང་ཕྱོགས་ཀྱི་ས་ཁུལ་ཁག་གཅིག་ལ་དར་བྱུང་ཆེས་ཆེ་བྱུང་  
ནས། མཐར་དུས་རབས་བརྒྱ་བདུན་པའི་ནང་དུ་ལྷ་སར་ཐོག་མར་དར་བར་གྲགས། བོད་སྐད་དུ་སྟོད་ཅེས་  
བ་ནི་ས་མཐོ་པོའི་དོན་ཡིན་ཞིང་། སྟོད་གཞས་ཞེས་གངས་ལྷོངས་ས་མཐོའི་ས་མཐོ་ནས་དར་ཡོངས་བའི་སྒྲུ་  
གར་ཞིག་ཡིན་སྟབས་སྟོད་གཞས་ཞེས་པའི་མཚན་མིང་ཡང་དེ་ལྟར་བྱུང་བ་རེད། སྟོད་གཞས་ལྷ་སར་དར་  
རྒྱས་དེའི་ཞབས་ཤོ་རྒྱག་སྟངས་དང་། རོལ་དབྱངས། གཞས་ཆོག་སོགས་གང་ས་སྤྱི་ཐད་ལ་ལོགས་བཅོས་  
བྱས་ཡོད་པ་མ་ཟད། སྟོད་གཞས་གསར་བ་ཁག་གཅིག་ཀྱང་གསར་ཙམ་བྱས་ཏེ། དེ་དག་ལ་ལྷ་སའི་སྟོད་  
གཞས་ཞེས་ཕྱིས་སུ་སྟོད་གཞས་ཡང་སྒྲུ་གར་རོལ་དབྱངས་ཀྱི་ཙམ་སྟངས་ཤིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད་པ་རེད།

སྟོད་གཞས་ལྷ་སར་དར་ནས་དེར་འཕོ་འགྱུར་རིམ་ལྡན་བྱུང་ཚུལ་སྟོར་སྟེང་ན། དེ་ཡང་སྟོད་གཞས་  
ལྷ་སར་སྟེབས་རྒྱུ་ལ་བབ་དང་སྐད་གཤིས་དབང་གི་དབྱངས་གཤིས་ཐོག་ལ་འགྱུར་བ་ཆེན་པོ་བྱུང་བ་  
དང་ཆབས་གཅིག་དབྱངས་རྒྱན་ཐོག་ནས་གཙང་ཞིང་མདུད་པ་མངའ་རིས་པའི་གཏོང་སྟོལ་ནས་ལྷོངས་  
ཤིང་འགྱུར་བ་དབྱས་པ་བའི་གཏོང་སྟོལ་ཞིག་ལ་གྱུར་བ་མ་ཟད། ཞབས་ཤོ་རྒྱག་སྟངས་ཀྱི་ཐད་སྤྱི་མོའི་སྟོད་  
གཞས་ཀྱི་ཞབས་ཤོ་རྒྱག་དུས་གཤེག་ཆེ་ལ་ཤུགས་དག་ལྡན་པ་དང་བག་ཡངས་ལ་འཁྱུག་ཆ་ཆེ་བ་ཞིག་  
ཡོད་ཅིང་། ལྷ་སར་དར་རྒྱས་སྟེག་པའི་མཉམ་གྱུར་དང་བཅས་ངང་ཚུལ་བག་ཤེབས་ཐོག་ཤུས་སྟོད་ཀྱི་འགྲུལ་  
བསྐྱོད་མངོན་ཆུང་དུ་བྱེད་པ་གང་ཞིག་ཀྱང་པའི་དོན་སྟངས་ཡང་རོལ་ཆོགས་དང་བསྟན་ནས་འཛོག་ཤུགས་  
ཆེ་ཆུང་གི་ཆོད་འཛིན་བྱས་ཏེ་ཤུས་པོ་རང་བཞིན་ལྟག་པོར་ཞབས་ཤོ་རྒྱག་པ་བཅས་ལྷ་སའི་བྱུང་ཡོན་ལྡན་  
པའི་སྟོད་གཞས་སུ་གྱུར་ཡོད་པ་རེད། དེ་བཞིན་རོལ་དབྱངས་ཀྱི་ཐད་ལ་འང་གར་རོལ་དང་འབྲ་བར་དམངས་  
ཁྲིད་ཀྱི་མཁས་པ་ཆོས་དབྱས་ཁུལ་གྱི་རོལ་དབྱངས་གོ་མ་གཤིས་ལྷར་ཡུལ་དུས་རྒྱུས་འབྲང་གིས་དབྱངས་  
རྟའི་འགྱུར་ཁུལ་ལ་བཅོས་བསྐྱར་གང་ལོགས་བྱས་ཡོད།

སྟོད་གཞས་ལྷ་སར་དར་རྒྱས་དེའི་དབྱངས་རྟ་ཙམ་མ་ཟད། རོལ་དབྱངས་སྤྱིའི་གྲུབ་ཆར་ཡང་  
སྤར་བས་མཐུས་སྟོ་ཆང་དུ་བྱིན་ཏེ། དེར་འགོ་འཛོག་དང་། རྒྱང་གཞས། བར་འཛོག་ འཁྱུག་གཞས། འཇུག་  
འཛོག་བཅས་ཁག་ལྷ་བྱུང་བ་ལས། དེའི་འགོ་འཛོག་གི་དབྱངས་

161 21 3535 161 | 256 35 2312 62 | 161 21 3523 161 |

256 35 2312 62 | 135 231 3523 135 | 23 12 61 3523 |

1 62 12 61 |

ལྷ་བྱ་ཡིན་པ་དེ་སྟོན་གཞུང་ལ་རྒྱུ་གཞུང་ཡོད་ཕྱིན་དེའི་སྟོན་འགྲོར་གཏོང་བའི་རྩོམ་དབྱངས་དུམ་བྱ་ཞིག་  
ཡིན་པ་དང་། བར་འཛོག་གི་དབྱངས་རྟུང་།

2 21 | 2323 21 | 2323 2 | 564 5645 | 22 2 | 564 5645 | 22 2 |

ལྷ་བྱ་འབྲུག་གཞུང་གི་སྟོན་དུ་གཏོང་བའི་རྩོམ་དབྱངས་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། དེའི་འགྲོས་སྟབས་དང་། ལྷ་རྩེ་ཆོད་  
གདངས་གཤིས་སོགས་ཕྱོགས་གང་ས་སྤྱི་ཐད་ནས་རྒྱུ་གཞུང་ནས་བར་བཞུགས་བྱས་ཏེ་འབྲུག་གཞུང་  
དང་རང་བཞིན་གྱིས་འབྲེལ་མ་བྱུང་བྱེད་བྱུང་བའི་རྩེ་བའི་ལྷ་ན་པ་དང་། རྩོམ་དབྱངས་དུམ་བྱ་དེ་རྒྱུ་གཞུང་  
དང་འབྲུག་གཞུང་གི་བར་མཆོམས་སྤྱོད་པས་བར་འཛོག་ཅེས་བརྗོད་པ་རེད། དེ་བཞིན་འཇུག་འཛོག་གི་  
དབྱངས་རྟུང་།

2 21 | 2323 21 | 564 5645 | 22 2 | 25 323 | 13 21 | 2 5645 |

2 5645 | 2 24 | 56 42 | 46 5645 | 23 12 | 4 |

ལྷ་བྱ་ཡིན་ཏེ། དེའང་དམངས་ཁྲོད་རྩོམ་དབྱངས་གཞན་དང་མི་འབྲ་བར་དབྱངས་རྟུང་གཙོ་སྤྱོད་ལྟེ་རྩོམ་  
དབྱངས་མཇུག་སྒྲིལ་མ་བྱས་གོང་། ལྷ་བྱ་དུ་གདངས་ལ་གསལ་སྟོན་བཏང་སྟེ་བར་མའི་གནད་དུག་སྒྲིལ་  
ལ་འཕྲོས་པའི་གདངས་འགྲུར་བྱས་རྗེས། ལྷ་དང་གཞན་ཞིག་གི་དུག་སྒྲིལ་གི་ཐོག་དུ་རྩོམ་དབྱངས་མཇུག་  
སྒྲིལ་བའི་བྱུ་མོང་མ་ཡིན་པའི་བྱུ་ཆོས་ལྷན་ཡོད།

གོང་གསལ་སྟོན་གཞུང་གི་འགོ་འཛོག་དང་། བར་འཛོག་ འཇུག་འཛོག་བཅས་སྤྱི་བར་ཕྱི་གསུམ་  
གི་དབྱངས་རྟུང་དེ་དག་ནི་སྤྱིར་ན་སྟོན་གཞུང་གང་ལའང་གཅིག་འགྲུར་གྱིས་གཏོང་བའི་གཏན་འཇགས་རང་།

འགྲིག་གི་རོལ་དབྱངས་དུམ་བུ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། རྟོད་གཞས་ལ་འདྲ་རྒྱུ་གཞས་དང་འཕྲུག་གཞས་གཉིས་  
ལྟན་གྱི་རིགས་དང་། འཕྲུག་གཞས་ཁོ་ན་ལས་རྒྱུ་གཞས་མེད་པའི་རིགས་བཅས་ཁག་གཉིས་ཡོད་ལ།  
རྒྱུ་གཞས་དང་འཕྲུག་གཞས་གཉིས་ལྟན་གྱི་རྟོད་གཞས་རྣམས་ཀྱང་སྐབས་འཕྲལ་གྱི་དགོས་མཁོ་ལྟར་  
ཁ་འཕྲལ་ཏེ་ཐང་ཀར་འཕྲུག་གཞས་ནས་བཏང་ཆོག་སྟབས། རྟོད་གཞས་ཀྱི་སྒྲིག་གཞིའི་ལྷན་འགྲུལ་ཆེ་བ་  
དང་། རོལ་དབྱངས་ཀྱི་སྟོན་བར་འཕྲུག་གསུམ་དུ་གཏོང་བའི་གཏན་འཇགས་དང་འགྲིག་གི་དབྱངས་རྟ་རྣམས་  
ཀྱང་སྒྲིག་གི་ཁུས་པ་ལྟན་པ་ཡོད།

རྟོད་གཞས་ཀྱི་ཐོག་མའི་རམ་དཀྱོལ་རོལ་ཆ་ནི་སྐྱ་སྟན་ཡིན་ཞིང་། རྟོད་མངའ་རིས་དང་། དིང་རི།  
ལྷ་ཅེ། ས་སྐྱ་སོགས་ལ་སྐྱ་སྟན་གྱི་རྒྱུད་སྒྲིག་སྟངས་ཡང་གསལ་གྱིས་ཞེས་ 6 2 5 ལྷ་བུ་སྒྲིག་སྟེ་དཀྱོལ་  
གཏོང་བྱེད་གྱི་ཡོད་པ་དང་། རྟོད་གཞས་ལྷ་སར་དར་ཐེས་དེའི་རམ་འདེགས་རོལ་མོར་ཡང་འཕེལ་རྒྱས་  
ཆེན་པོ་བྱུང་སྟེ། དེ་ཡང་དུས་རབས་བཙུག་གྱི་ནང་དུ་རྟོ་རིང་བསྟན་འཛིན་དཔལ་འབྱོར་གྱིས་རྒྱ་ནག་  
ནས་བོད་དུ་ཡང་ཆིང་དར་བར་མཛད་དེ་《རྟོ་རིང་བསྟེ་ཏའི་རྣམ་ཐར་》ལས་ “དེང་དུས་བོད་དུ་མངའ་རིས་  
སྐྱ་སྟན་དང་ལྷན་ཅིག་རྒྱུ་ཡན་ཆིང་དང་འཕྲེད་སྒྲིང་གཉིས་བཅས་ནས་གཏོང་སྟོལ་ཐོག་མའི་ལག་འཕྲིད་  
གྱི་རྒྱན་འཕྲུགས་པའི་བྱེད་པོ་ནི་ཁོ་ལོ་ལགས་” ཞེས་གསལ་བ་ལྟར། རྟོད་གཞས་ཀྱི་རམ་འདེགས་རོལ་  
ཆར་སྐྱ་སྟན་དང་། ཡང་ཆིང་། འཕྲེད་སྒྲིང་བཅས་མཉམ་དཀྱོལ་བྱེད་སྟོལ་བྱུང་བ་མ་ཟད། ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་བརྒྱུད་  
རིམ་ནང་རིམ་བཞིན་འཕེལ་རྒྱས་བྱུང་སྟེ། བེ་མང་དང་། དལ་ཆིང་། གཡེར་ཁ། ཉིང་ཤགས་སོགས་མཉམ་  
སྟེན་གྱིས་དཀྱོལ་སྟོལ་བྱུང་སྟབས། རྟོད་གཞས་ཀྱི་རོལ་དབྱངས་ཀྱང་སྤར་ལས་སྐྱ་རྒྱས་སུ་སྤྱོད་ཏེ་ནང་མའི་  
སྒྲིང་སྒྲུག་གི་ནང་སྐྱ་སྟན་ཆེ་འབྲིང་རྒྱུད་གསུམ་དང་། ཡང་ཆིང་གཅིག་ དལ་ཆིང་གཉིས། བེ་མང་གཅིག་  
སྒྲིང་བུ་གཅིག་ གཡེར་ཁ་དང་ཉིང་ཤགས་བཅས་སྒྲིག་སྟོལ་ཡང་བྱུང་ཞིང་། སྐྱ་སྟན་གྱི་རྒྱུད་སྒྲིགས་སྟངས་  
རྟོད་ཀྱི་གསལ་གྱིས་དང་མི་འདྲ་བར་དབྱུས་སྒྲིག་ཅེས་ 6 2 5 སྒྲིག་སྟེ་སྐྱ་སྟན་གྱི་དབྱངས་མང་ཆེ་བ་  
སྒྲིང་མང་སར་གནས་པར་བྱེད་པ་སྟེ། ལག་ལེན་གྱི་ཁོད་དུ་རོལ་ཆ་མང་པོ་མཉམ་སྦྲེལ་བྱེད་པའི་རྒྱལ་ཡང་རྒྱ་  
ཆོད་གསར་པ་ཞིག་ཏུ་སྟེན་པར་ཏེ་ “སྐྱ་སྟན་གྱིས་དབྱངས་དམའ་སར་འཁོར་བ་སྟེ་རྒྱ་ནང་དུ་ཉ་འཕྲུག་བ་ལྷ་བུ་  
” ཞིག་དགོས་པའི་དབང་གིས་རྒྱུད་སྒྲིག་སྟངས་ཡང་དེ་འདྲ་ཞིག་བྱུང་བར་ངས།



## ནང་མ།

ནང་མའི་ལོ་རྒྱུས་དང་ 《ནང་མ་》 ཞེས་པའི་ཐ་སྟོན་བྱུང་ཚུལ་སྐོར་ལ་དེང་རབས་སྐུ་ཅལ་གྱི་སློང་སྟེགས་  
ཐོག་བཞེད་པ་གཅིག་ཏུ་མི་གནས་ཤིང་། ལྷ་ཚུལ་འདྲ་མིན་སྒྲ་ཆོགས་མཆིས་པ་ལས། ལ་ལས་ནང་མ་ནི་  
དུས་རབས་བཙོ་བརྒྱད་ཀྱི་ནང་དོ་རིང་བསྟན་འཛིན་དཔལ་འབྱོར་གྱིས་མི་རིགས་ཀྱི་རྩོམ་མའི་བྲེ་བྲག་སྟེན་  
དགོལ་བྲེད་སྟངས་ཀྱི་སྐུ་ཅལ་འདི་གསར་གཏོད་མཛད་པའི་རྗེས་སུ་གཞི་ནས་རིམ་གྱི་དར་བ་དང་འཕེལ་  
རྒྱས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་པ་དེ་ཡང་སྐུ་སྟོན་མེད་ན་སྟོན་གཞས་འཁྲབ་གཏོང་བྲེད་ཐབས་བྲལ་བ་རི་བཞིན།  
རྩོམ་མའི་བྲེ་བྲག་རིགས་ཁ་ཤས་ལས་བྱུང་བའི་རྩོམ་ཆ་རུ་ཁག་མེད་ན་ནང་མའི་རྩོམ་དབྱངས་སྐུ་ཅལ་དེ་  
རིགས་ཀྱང་ཡོང་མི་སྲིད་པའི་ལྷ་ཚུལ་འཛིན་གནང་མཁན་ཡོད་པ་དང་། 《བོད་རྒྱ་ཆོག་མཛོད་ཆེན་མོ་》  
ལས་ “ནང་མ་ཞེས་པ་ནི་བོད་ཀྱི་སྐུ་གར་གྱི་ནང་གསེས་ཤིག་སྟེ། ཏུ་ལའི་བླ་མ་སྐུ་ཐེང་ལྷ་པའི་སྐབས་སྟེ་སྲིད་  
སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཆོས་ཏྲག་ཏུ་སྲིད་སྟོན་གཞན་དག་དང་ལྟན་དུ་ནང་མ་ཁང་དུ་བྱན་མོང་མ་ཡིན་པའི་གཞས་  
དང་ཞབས་བྲོའི་གཟིགས་མོ་གཟིགས་པ་ནས་བཟུང་རིམ་གྱི་དར་སྟེལ་བྱུང་ཞིང་དམངས་ཁྲོད་དུ་ཡོངས་སུ་  
ཁྲབ་པའི་གཞས་ཞིག་རེད།” ཅེས་པ་སོགས་ནང་མ་ནི་ཏུ་ལའི་བླ་མ་སྐུ་ཐེང་ལྷ་པའི་སྐབས་བྱུང་བའི་དགོངས་  
ཚུལ་དང་། སྐུ་ཐེང་བྲག་པའི་སྐབས་བྱུང་བའི་དགོངས་ཚུལ། སྐུ་ཐེང་བདུན་པའི་སྐབས་བྱུང་བའི་དགོངས་  
ཚུལ། སྐུ་ཐེང་བརྒྱད་པའི་རྗེས་སུ་བྱུང་བ་སོགས་ཀྱི་དགོངས་ཚུལ་འདྲ་མིན་བྱུང་ཡོད་ཅིང་། 《ནང་མ་》 ཞེས་  
པའི་ཐ་སྟོན་དེ་ལྷ་རྒྱུད་ཚུལ་སྐོར་ལ་འང་ལ་ལས་ཐོག་མར་ 《ནང་མ་》 ཞེས་ཀ་སྐྱེར་གྱི་ཁ་ཆའི་སྐད་ཡིན་པ་  
དེའི་སྐྱེ་བྱུང་ཆག་ནས་ 《ནང་མ་》 ཞེས་བྱུང་བ་ཡིན་ཞེས་པ་དང་། 《ནག་མ་》 ཞེས་ཐོག་མར་སྐལ་ཉིའི་སྐད་  
ཡིན་ཞིང་དེ་བོད་སྐད་ལ་སྐྱེ་བྱུང་ཆག་སྟེ་ 《ནང་མ་》 ཞེས་བྱུང་ཡིན་ཞེས་པ། 《ནང་མ་》 ཞེས་ནང་ཁུལ་གྱི་  
དོན་ཡིན་ཞེས་པ། གཞན་ཡང་ནང་མ་ནི་ཏུ་ལའི་བླ་མ་སྐུ་ཐེང་བྲག་པ་ཆངས་དབྱངས་རྒྱ་མཆོས་གས་བཙར་  
《ནང་མ་》 དག་དང་ལྟན་གཅིག་ཏུ་དབྱར་སྐྱིད་ཀྱི་དུས་སུ་རྫོང་རྒྱལ་སྐུ་ཁང་དུ་སྐོ་གསེང་སྐུ་གར་གཟིགས་  
མོར་རྩོམ་བ་བཙས་ 《གཟིམ་རྒྱུད་ནང་མ་》 དང་ 《གམ་བཙར་ནང་མའི་》 མདུན་སར་འཁྲབ་གཏོང་བྲེད་པའི་  
སྐུ་གར་དུ་བྱུར་པའི་རྒྱ་མཆོན་གྱིས་ 《ནང་མ་》 ཞེས་པའི་ཐ་སྟོན་བྱུང་བ་དང་། དམངས་ཁྲོད་དུ་ཁྲབ་གདལ་

དུ་བྱུང་ཟེས་ཡང་ 《ནང་མ་》 ཞེས་པའི་ཐ་སྟོན་མ་ཉམས་པར་གནས་པ་རེད་ཅེས་པ་སོགས་གནད་དོན་དེ་  
དག་སྒྲོར་རིག་པ་མཁས་ཅན་ཆོས་དཔལ་ཞིབ་འཇུག་དང་ཐུ་མ་ཐུད་ཐོས་སྒྲིང་བྱེད་བཞིན་པ་ཡིན་ཞིང་། དེ་  
དག་གི་ནང་ནས་ད་ལྟ་བུ་བྱེད་ཅུང་ལྡན་པའི་ལྟ་ཚུལ་ཞིག་སྟེ། ནང་མ་ཡང་སྟོན་གཞན་དང་འདྲ་བ་སྒྲིག་རྒྱུ་  
རྩོལ་དབྱངས་དེའི་ཐོག་མའི་ས་ཐོན་ནི་དུས་རབས་བཅུ་བདུན་པའི་ནང་སྟོན་མངའ་རིས་ཀྱི་ཆུ་འགོ་ལས་  
བར་དབྱས་གཙང་གི་ཆུ་ཕྱར་དུ་བྱངས་འོང་བའི་སྒྲིག་རྒྱུ་རྩོལ་དབྱངས་ཀྱི་གཙང་ཆུ་ལས་ལྟ་སར་དར་བྱུང་  
བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་པ་སྟེ། དུས་རབས་བདུན་པའི་ནང་དུ་སློབ་དཔོན་ཅུ་གོ་མིས་མཛད་པའི་ (གར་ཐིག་ཐིག་  
དབྱངས་རྩ་ཡང་རྩ་སྒྲིབ་སིལ་རྣམས་ཀྱི་མན་ངག་)ཅེས་བྱ་བའི་ནང་ཆོན་“དབྱངས་ཀྱི་བཀའ་ཆབ་”ལས་སྒྲིའི་  
རྣམ་གྲངས་སུ་མ་ཅུ་སོ་ལྔ་ཙམ་འཁོད་པའི་ནང་ནས་བཅུ་གཅིག་པ་ 《ཞང་ཞུང་མ་ནང་མའི་སྒྲིག་》 ཞེས་གསལ་  
བ་དང་། གཞན་ཡང་སྟོན་གྱི་ས་ཁུལ་འགར་ནང་གཞས་ཞེས་པའི་དམངས་ཁྲིད་སྒྲིག་རྒྱུ་ཞིག་ཡོད་པ་དེའི་རྩོལ་  
དབྱངས་ཀྱང་ནང་མ་དང་ཉ་ཅང་འདྲ་པོ་ཡོད་པ་དང་། དེ་བཞིན་དམངས་ཁྲིད་རྒྱལ་གཞས་ཀྱི་གཞས་དཔོན་  
བཟུལ་གྱིས་ལགས་ཀྱིས་ 《རྒྱལ་གཞས་ནི་སྤྱི་ལོའི་དུས་རབས་བདུན་པ་སྔོང་བཙན་སྒྲུབ་པོའི་དུས་ཀྱི་གཞས་  
ཆེན་པོ་བརྒྱུད་སྒྲོར་གཞས་དང་། གཞས་ཆེན། ནང་མ། རྒྱུ་ འཆས། རལ་བ། སོག་གཞས། རྒྱལ་གཞས་  
ཀྱི་ཡ་བྲལ་རེད།》 ཅེས་གསུངས་པ་སོགས་དེ་དག་ཐོག་ནས་ནང་མ་ནི་གནའ་པོའི་སྒྲིག་རྒྱུ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་།  
《ནང་མ་》 ཞེས་པའི་ཐ་སྟོན་དེ་ཡང་དམངས་ཁྲིད་རྩོལ་དབྱངས་དེ་ཉིད་ཀྱི་ཐོག་མའི་མིང་ཆོག་ཅིག་ཡིན་པའི་  
བྱུང་བྱེད་བསྟན་ཀྱི་ཡོད།

མདོར་ན་ལོ་རྒྱུས་དངོས་གཙོ་རིང་ལུགས་ཀྱི་ལྟ་ཚུལ་བརྒྱུད་སྟེ་ནང་མ་ཞེས་པའི་སྒྲིག་རྒྱུ་རྩོལ་  
དབྱངས་དེ་རི་ལྟར་བྱུང་བའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་དངོས་དོན་རང་བཞིན་ཅི་འདྲ་ཡིན་པ་དང་ 《ནང་མ་》 ཞེས་པའི་  
ཐ་སྟོན་བྱུང་ཚུལ་བཅས་ཀྱི་གནས་དོན་ལ་ད་དུང་ཆོན་རིག་དང་མ་ཐུན་པའི་ཞིབ་འཇུག་ཐུ་མ་ཐུད་བྱེད་གསལ་  
ཆེ་བ་དང་། ནང་མ་ཞེས་པའི་སྒྲིག་རྒྱུ་དེའི་ཐོག་མའི་ལོ་རྒྱུས་ལ་ཡིན་པ་མི་བསྟོས་བརྟ། དུས་རབས་བཅུ་  
བདུན་པའི་ནང་ལྟ་ས་དེ་པོད་ཀྱི་ཆབ་སྲིད་རིག་གནས་ཀྱི་ལྟ་གནས་སུ་བྱུང་བ་དང་། དུས་དེར་དམངས་  
ཁྲིད་དུ་ནང་མའི་སྤྱིད་སྒྲིག་ཅེས་པའི་སྒྲིག་རྒྱུ་རྩོལ་དབྱངས་ཆོགས་པ་རྒྱུད་རྒྱུད་དེ་བྱུང་ཟེས། ནང་མ་ཡང་  
སྔོང་མའི་མཛེས་དབྱེད་གོམ་སྒོལ་སོགས་སྔོང་ཁྲུང་ཀྱི་རིག་གནས་ཁོར་ལུག་གི་ཁྲིད་དུ་འཆར་འོངས་དང་།

འབྲས་བུ་སྒྲིག་པ་ཞིག་བྱུང་ཡོད་དེ། རང་མའི་རྩོམ་དབྱངས་མང་ཆེ་བ་ནི་ཡུལ་བ་སྐྱེ་བྱེད་ལྟ་བུ་ནས་བཟུང་  
བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་དུས་སྐབས་སོ་སོའི་ནང་གསལ་རྩོམ་དང་འཕེལ་རྒྱས་བྱས་ཡོད་པ་དཔེར་ན། ཡུལ་བ་ལྟ་  
བུ་ཆེན་པོ་དག་དབང་སྒྲོ་བཟང་རྒྱ་མཚོ་དགོངས་པ་རྒྱལ་པ་དང་དེའི་ཡང་སྲིད་སྐྱེ་བྱེད་བྱུག་པ་རིན་ཆེན་  
ཆངས་དབྱངས་རྒྱ་མཚོ་བཙུ་ལ་འཚོ་ལ་རོས་འཛིན་བྱེད་པ་སོགས་ཀྱི་བྱ་བར་གསལ་རྒྱ་བྱས་ཏེ་མཐར་སྐྱི་ལོ་  
༡༩༥༧ བོད་ཟླ་ ༡༠ བར་ཏུ་ལའི་སྐྱེ་བྱེད་བྱུག་པ་གསེར་ཁྲིར་མངའ་གསོལ་བའི་གནས་ཚུལ་ལྟ་སའི་  
མང་ཆོག་ལ་བྲིལ་བསྐྱུགས་བྱས་སྐབས། ལྟ་སའི་མང་ཆོག་སྐྱེ་བྱེད་པ་ཆོས་ "ངས་ཆོས་ས་རུབ་  
བ་མ་ཤེས་པར་ཉི་མ་ཤར་བ་མཐོང་བྱུང་ཞེས་" བརྗོད་པ་དང་། སྐབས་དེའི་ལྟ་སའི་ནང་མའི་སྐྱིད་སྐྱུག་ཅས་  
བའི་ཆོག་པ་དེས་ནང་མ་ «བཀྲ་ལ་ཤིས་པ་» དེ་བཅུ་མས་ནས། དེའི་ཆོག་དོན་ལ་

བཀྲ་ཤིས་ལྟ་སའི་ནང་ལ།

གཡང་ཆགས་མེ་ཏོག་འཁྲུངས་བཞག །

སྤྱོད་ཐེལ་བ་མ་ཡལ།

ཉིན་དགུང་སྤྱང་ཆར་བབས་བྱུང་།

ཞེས་དེའི་གོ་དོན་ནི་བཀྲ་ཤིས་ལྟ་སའི་ནང་ལ། གཡང་ཆགས་མེ་ཏོག་འཁྲུངས་བཞག་ཅས་བྱུག་པ་ཆངས་  
དབྱངས་རྒྱ་མཚོ་སྐྱེ་བྱེད་པ་དང་། ལྟ་བུ་ཆེན་པོ་གསལ་གསལ་པ་མ་ཆོར་བར་སྐྱེ་བྱེད་པ་ཁུམ་མེར་བཞུགས་  
བཞིན་ཡོད་པའི་ངང་ལ། བྱུག་པ་ཆངས་དབྱངས་རྒྱ་མཚོ་གསེར་ཁྲིར་མངའ་གསོལ་བའི་གཏམ་ན་བའི་  
བཅུད་ལེན་ཐོས་པ་དེས། སྤྱོད་ཐེལ་བ་མ་ཡལ་གོང་ཉིན་དགུང་སྤྱང་ཆར་བབས་པ་ལྟ་བུ་བྱུང་བའི་དངོས་  
བྱུང་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ནང་དོན་གལ་ཆེན་འདི་བཞིན་ནང་མའི་སྐྱེ་བྱེད་པ་རྩོམ་རྩོམ་དབྱངས་ཀྱི་རྣམ་པའི་ཐོག་ནས་གསལ་  
རྒྱུ་དུ་མཐོན་སྐབས་བྱུང་བ་བཅས་ཀྱི་རྩོམ་དབྱངས་ཀྱི་དཔེ་མཚོན་ནང་མ་བཀྲ་ལ་ཤིས་པ། ལྟ་བུ་ཡིན་ཞིང་།  
དེའི་རྗེས་སུ་ཡུལ་བ་སྐྱེ་བྱེད་བྱུག་པ་ཆངས་དབྱངས་རྒྱ་མཚོས་མཐོང་བའི་གསུང་མགུར་ཁག་གཅིག་  
ལ་དབྱངས་སྒྲོར་བྱས་ཏེ་གསལ་རྩོམ་བྱས་པའི་ནང་མ་ «བྲ་ལ་བྲ་» དང་། «བསོད་ནམས་དབྱངས་ཅན་»  
«ནང་ལ་ཆུང་ཟེར་» «རྒྱ་ཆོས་ལས་རིང་བ་» སོགས་ཡོད་པ་དང་། དུས་རབས་བཙོ་བརྒྱད་པའི་ནང་གྲུང་  
དོ་རིང་བསྐྱེད་འཛིན་དཔལ་འབྱོར་གྱིས་ནང་མ་ «སྐལ་བ་བཟང་སོང་» «གསུངས་ལ་མི་གཡང་» སོགས་

གསར་ཚཱ་མཛད་པ་མ་ཟད། ཐོད་ཀྱི་སྒར་ཡོད་རྩལ་མོ་སྒྲིག་སྒྲན་དང་། བེ་མང་། སྤིང་བྱ་སོགས་ཀྱི་ཐོག་  
མར་ཡང་ཆིང་ཁ་སྒྲོན་གནང་སྟེ་རྩལ་ཆ་སྟེ་མང་མཉམ་གཏོང་བྱེད་པའི་སྒོལ་གཏོད་པ་སོགས་ནང་མའི་རྩལ་  
དབྱངས་ཀྱི་སྒྲིག་ཅལ་དེ་མཐོ་ཆོད་གསར་པ་ཞིག་ཏུ་སྟེབས་སུ་བ་བྱང་ཡོད་པ་དང་། དེར་ཁོང་གིས་དམིགས་  
བསལ་གྱི་ལེགས་སྦྱེས་གཞེངས་སུ་ཐོན་པ་ལུལ་ཡོད། དེ་བཞིན་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་ལོ་རབས་བརྒྱ་ལས་  
མས་སུ་ནང་མའི་སྤྱིད་སྤྱག་གི་དགེ་ཤེས་ཁ་ཆེ་བ་ཨ་བ་ཏུ་ར་མ་ཡིས་ནང་མ་《རབ་གསལ་ཨ་བ་ཏུ་ར་མ་》  
ཞེས་པ་དེ་བརྒྱམས་གནང་བ་དང་། རེས་སུ་དགེ་ཤེས་ཀྱི་ཆུལ་གྱི་དུས་སུ་ (ས་གཞི་ལས་མོ་) ཞེས་པའི་  
ནང་མའི་གཞས་དང་ཞབས་མོ་ཁག་གཅིག་གི་འཁྲབ་ཆོད་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ལོ་ལྟར་སྤྱིད་སྤྱག་གི་དབྱར་སྤྱིད་  
སྐབས་སུ་འཁྲབ་སྟོལ་ཡོད་པ་བཅས། དུས་རབས་བརྒྱ་བདུན་ནས་ཉི་ཤུ་པའི་བར་གྱི་ལོ་རོ་གསུམ་བརྒྱ་ལྷག་  
གི་ནང་དུ་གྲོང་ཁྱེར་སྤྱི་མའི་གྲོང་མིའི་འཆོ་བའི་གོམས་གཤིས་དང་རིག་གནས་ཀྱི་ཤུགས་རྒྱུན་འོག་ནང་མའི་  
རྩལ་དབྱངས་ལ་རྟ་མོ་ཅག་གི་སྒྲུལ་བ་ལྟ་བུའི་སྒྲུར་ཆོད་ཀྱིས་འཆར་ལོངས་དང་གོང་འཕེལ་བྱང་ཡོད་པ་རེད།

ནང་མའི་རྩལ་དབྱངས་སྤྱིའི་སྒྲུབ་ཆ་ནི་འགོ་འདྲི་དང་། དལ་གཞས། འཁྲུག་གཞས་བཅས་དུམ་  
མཆམས་གསུམ་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། དེའི་འགོ་འདྲི་ནི་སྟོད་གཞས་དང་འབྲ་བར་དལ་གཞས་ཀྱི་  
གོང་དུ་གཏན་འཇགས་རང་འགྲིག་གི་སྒྲོན་འགྲོའི་རྩལ་དབྱངས་དུམ་བུ་

56 2 | 5 323 | 61 2 | 5 26 | 5645 2125 | 356 3523 | 661 2 |  
5 24 | 561 2125 | 34 323 | 661

ལྟ་བུ་ཡོད་པ་དང་། དེའི་རེས་ལ་སྒྲན་འདྲེབས་ལྡན་པའི་དལ་གཞས་དུམ་བུ་ཞིག་ཡོད་པ་རྣམས་ཀྱི་གཞས་  
ཆིག་ནི་དཔེར་ན།

རྒྱ་རྒྱག་པོའི་ཕྱིག་པ།  
ཤར་ཕྱོགས་རི་ལས་མཐོ་བ།  
གཡའ་ངན་བུ་མོའི་སྒོ་རྒྱ།  
སྒོ་མོའི་རྒྱ་ལས་རིང་བ།

ཞེས་ལོ་རྒྱུས་ཐོག་ཀྱང་ཐོད་མི་དམངས་བར་རིང་མོ་ཉིད་ནས་དངོས་ཐོག་བཞེ་རེས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་དམ་པོ་ཡོད་  
པའི་མང་གཞིའི་ཐོག་སྤངས་ཀྱི་རབས་ཀྱི་དུས་སྟེ། ར་དང་ཏ་ཉེ་ཆོད་དར་རྒྱས་ཆེན་པོ་བྱུང་བའི་དངོས་བྱུང་  
ལོ་རྒྱུས་མཆོན་པར་བྱས་ཏེ་ཀྱང་ཐོད་མི་རིགས་བར་གནའ་དུས་ནས་དར་བའི་དཔལ་འབྱོར་གྱི་འབྲེལ་བ་  
དང་། མཇའ་གཙུག་གསུམ་གྱི་འབྲེལ་བར་བསྟོད་མུ་མཆོད་པ་སོགས་ནང་མའི་གཞུང་ཆོག་ནང་དོན་གཙོ་བོ་ནི་ལོ་  
རྒྱུས་ཀྱི་ཐོག་ཏུ་བྱུང་བའི་དོན་ཆེན་བཟང་པོ་འགར་བསྐྱུ་བས་བཞེད་དང་། སྤྱི་ཆོག་ཐོག་གི་མི་སྤྱུག་པའི་  
ནམས་པར་ཐུར་བ་དང་འཕྲ་སྟོན་བྱེད་པ། ལྷན་མེད་ཀྱི་པོ་མོ་བཅེ་དུང་ལ་སྤྱད་དུངས་མཆོད་པ་སོགས་ཡིན་  
ཞིང་། གཞུང་ཆོག་ནི་སྤྱིར་ན་དུག་ཆོག་གི་ཆོག་པ་བཅད་ཡིན་པ་གང་ཞིག་གཞུང་ཆོག་གི་བར་དུ་དོན་དག་  
གོ་རྒྱུ་མེད་པའི་ཆོག་གོགས་ཨ་ཏ་ལ་ནི། ལ་ཏ་ལ་ནི། ལ་ཏ་ལ་ནི། ཨ་ཏ། ལ་ཏ། ལས་སེ། ཞེས་སོགས་ཡོད་  
པ་བྱུང་། གཞུང་ཡང་ད་དུང་ (ནམས་པའི་ལ་སྤྱུང་བཟང་པོ་མེད་པ་ནི་ལ་) (ལག་ག་ལ་ཐེར་ན་ལ་) (སྤྱང་ཆར་  
བསིལ་མ་བབས་པ་ཅམ་གྱིས་ཡག་བྱུང་) ཞེས་པ་སོགས་དོན་དག་གོ་རྒྱུ་ཡོད་པའི་ཆོག་གོགས་རིང་པོ་  
དེ་འབྲེལ་ཡང་ཡོད་པ་རེད། དེ་ལྟར་ནང་མའི་དལ་གཞུང་ནི་གཞུང་གཏོང་བ་ལས་ཞབས་སྟོ་མེད་ཅིང་། འབྲུག་  
གཞུང་ནི་ཞབས་སྟོ་ལས་གཞུང་གཏོང་སྟོ་མེད་པ་དང་། ནང་མའི་རོལ་དབྱངས་ཀྱི་གདངས་སྟོ་གཙོ་བོ་  
ནི་བདུན་ལྷན་ལྷན་མཆོག་ཡིན་ལ། དེའི་དལ་གཞུང་ཀྱི་རོལ་དབྱངས་ནི་གནའ་ནམས་ལྷན་ཞིང་འབྲེལ་ཆགས་པ་  
ཞིག་ཡོད་པ་མ་ཟད། བདུན་ལྷན་དབྱངས་རིམ་གྱི་དབྱངས་བར་མ་དང་འཁོར་ཉན་གཉིས་ཀྱི་འབྲེལ་སྤྱོད་  
ལས་དབྱངས་རྟའི་འགྱུར་ཁུག་ལ་དམིགས་བསལ་གྱི་སྤྱན་བྱ་ལྷན་པ་ཞིག་ཡོད་པ་དང་། འབྲུག་གཞུང་གི་  
རོལ་དབྱངས་ནི་དབྱངས་ཆོག་བསྐྱུས་མར་བྱངས་པ་མང་པོ་མེད་སྤྱབས་རྟ་དབྱངས་ལྷེམས་བྱགས་དང་ལྷན་  
པ་ཞིག་ཡོད་པ་བཅས་སོ།།

ནང་མ་ལྷོང་གཞན་གྱི་མྱ་གེར་རྩིས་དབྱངས་མཁས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་སྒྲིང་།

༡༣༥༥ བའི་སྐྱིད་སྤྱལ་གསར་འཛུགས་ཀྱིས་དམངས་ཁྲིད་སྤྱལ་གར་རོལ་དབྱངས་ཀྱི་བྱེད་སློ་རྒྱུ་  
འཁྲོངས་ཀྱིས་སྤེལ་ཐོག་ སྐྱིད་སྤྱལ་དེའི་ནང་རོལ་དབྱངས་སློབ་ཁྲིད་བྱེད་པའི་གོ་སྐབས་དང་མཐུན་རྐྱེན་  
བསྐྱེད་སྤྲེལ་། ལྷ་སའི་དམངས་ཁྲིད་སྤྱལ་གར་མི་ཉམས་གོང་འཕེལ་གཏོང་རྒྱུར་སྤྱིག་འཛུགས་ཀྱི་འགན་ལེན་  
བྱུང་བ་མ་ཟད། མི་སོ་སོའི་རོལ་དབྱངས་ལ་དགའ་ཞེན་བྱེད་པའི་ཁེར་རྒྱུད་གི་ཁུས་པ་དེ་རིམ་བཞིན་སྤྱོད་  
མོང་གི་བྱེད་སློ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ནས་ཕྱིས་སུ་སྐྱིད་སྤྱལ་དེའི་ནང་སྤྱལ་གར་རོལ་དབྱངས་མཁས་པ་མང་པོ་བྱུང་ཡོད།

[illegible]

དུས་རབས་བཅུ་དགུ་དང་ཉི་ཤུ་བའི་ནང་ལྷ་སའི་ནང་མའི་སྤྱི་དུག་ལ་སྤྱུ་གང་རོལ་དབྱངས་ལ་  
མཁས་པའི་མི་སྣ་མི་ཉུང་བ་ཞིག་བྱུང་ཡོད་པ་རྣམས་ནི། ཨབ་ཏུ་ར་མ་ (ཁ་ཆེ་) དང་ཉོར་ཁང་རྒྱབ་དབང་  
རྒྱལ། དགོ་ཀན་ནམ་རྒྱལ། ལྷ་ཡི་ཤ་ཡི་ (ཁ་ཆེ་) དལ་ཞོལ་ཡི་ (རྒྱ་རིགས་) གོར་བྱང་བསོད་ནམས། བཀའ་  
བྱང་མར་ལམ་བ། ཁོར་རྒྱས་ནང་བ། རྟ་མདོ་ཆེ་བ་རྟན་དབང་ལྷུག་ ཨ་ཅག་ཡེར་ཅེ་ (ཁ་ཆེ་) བསོད་ནམས་  
སྤྱི་དཔོན་མས། བྱར་བྱ་སྤོལ་མ། དབྱངས་པོ་མས། འ་མན་རི་ (ཁ་ཆེ་) ཨག་སྤར་ (ཁ་ཆེ་) སོགས་ཡོད་  
ཅིང། རབ་གསལ་ཨབ་ཏུ་ར་མ་ནི་རོལ་དབྱངས་མཁས་ཅན་ཞིག་ཡིན་པ་མ་ཟད། རིག་གནས་ཡོད་པ་ཞིག་  
ཡིན་པས་ཁོང་གིས་རང་ཉིད་སྐབས་འཕྲལ་བ་དེ་ལྟར་དང། སྐབས་དེའི་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་རྣམ་པ་མཆོན་པའི་  
ནང་མ་ «རབ་གསལ་ཨབ་ཏུ་ར་མ་» ཞེས་བ་དེ་བརྩམས་གནང་སྟེ། དེའི་གཞས་ཆོག་ལ་«རབ་གསལ་ཨབ་

ཏུ་ར་མ། བྱམ་པའི་ནང་གི་བྱམ་ཐུས། བོད་ལ་ཁྲིམས་ནི་མི་འདུག ད་གས་ཐུགས་བསམ་བཞེས་དང་། ཞེས་ཐེངས་གཅིག་སེ་ར་དགོན་པ་དང་ཨབ་ཏུ་ར་མ་རབ་གསལ་གྱི་ཁང་པའི་བདག་འཛིན་སུ་ཐོབ་ཀྱི་སྐོར་ལ་གྲོད་གཞི་ཞིག་བྱུང་ནས་རབ་གསལ་ཨབ་ཏུ་ར་མ་ཁ་མཆུ་པམ་པ་དང་། དེར་ཁོང་ཡིད་མི་རང་བར་གོང་གསལ་གྱི་ནང་མ་དེ་བརྩམས་ཏེ། གཞས་ཆིག་ནང་ «བོད་ལ་ཁྲིམས་ནི་མི་འདུག» ཅེས་དམའ་འབེབས་གཏོང་གི་ཡོད་པ་དང་། གཞས་གཏོང་སར་ས་གནས་སྲིད་གཞུང་གི་དཔོན་རིགས་མི་སྣ་ཡོད་ཆེ་གཞས་ཆིག་དེ་དང་སྐྱ་མཆུངས་བྱས་ཏེ་ «སྤོས་ལ་ངེ་མ་མི་འདུག» ཅེས་མགོ་སྐོར་གཏོང་གི་ཡོད་པ་རེད།

དེ་བཞིན་སྙན་གྲགས་ཆེ་བ་རོལ་དབྱངས་མཁས་པ་ནི་དགེ་ཆན་ནམ་རྒྱལ་ལུ་བ་དེ་ཡིན་པ་རེད། ཁོང་ལ་མིག་མེད་པས་ཡི་གེ་ཤེས་ཐབས་བྲལ་ཡང་། རིག་པ་རྣེས་པ་དང་དེ་བཞིན་དགེ་ཆན་ཆན་གྲས་ཆོའི་ཕྱགས་རྒྱུན་འགྲུབ་ཐོག་ནས་གཞས་ཆིག་དང་གཞས་གདངས་རྩོམ་རྒྱུར་མཁས་པ་ཆག་སྟེ་ཁོང་གིས་ «རྒྱ་སྤྱིང་ལྷས་» དང་ «ཨ་ཇོའི་བསོད་ནམས་སྟོབས་རྒྱལ་» «དབྱ་འདུལ་གཉེན་སྦྱོང་» སོགས་སྟོད་གཞས་ཁག་གཅིག་གསར་རྩོམ་གནང་ཡོད་པ་ལས། «ཨ་ཇོའི་བསོད་ནམས་སྟོབས་རྒྱལ་» ཞེས་པའི་སྟོད་གཞས་དེ་ནི་སྐབས་དེར་པོ་ཏ་ལར་རྒྱ་ལའི་སྤྱི་ཐེང་བཅུ་གསུམ་གྱི་གསེར་སྤྱོད་ཆེན་པོ་བཞེངས་སྐབས། བསོད་ནམས་སྟོབས་རྒྱལ་ཞེས་པའི་བོད་ས་གནས་སྲིད་གཞུང་གི་བཙོ་ཁང་འཆེམ་བཙོ་བ་ཞིག་ཡོད་པ་དང་། ཁོང་ཆུང་དུས་དགེ་ཆན་ནམ་རྒྱལ་གྱི་སར་རོལ་ཆ་སྟོབ་སྦྱོང་བྱས་ཏེ་སྤྱི་སྙན་དང་། བེ་ཕང་སོགས་ལ་འང་མཁས་པ་གྱུར་བ་མ་ཟད། ཁོང་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་མཇའ་བཤེས་གཏིང་ཟབ་བྱུང་སྟབས། དགེ་ཆན་ནམ་རྒྱལ་གྱིས་བསོད་ནམས་སྟོབས་རྒྱལ་གྱི་ལག་རྩལ་ལ་བསྟོད་བསྐྱབས་བྱེད་པ་དང་། རང་ཉིད་ཀྱི་དགེ་ཐུག་ལ་ལ་རྒྱ་མཆོན་ཆེད་གཞས་འདི་བརྩམས་གནང་ངོ་།

# སྒྱུ་རྒྱལ་མཁམ་ཅན་དག་གི་ཀླན་རྣམ་རྒྱལ་ལགས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས།

ཞོལ་ཁང་བསོད་ནམས་དར་རྒྱས་ལགས་ཀྱི་གསུང་ཚུལ་ཚུགས་བསྒྲིགས།

༡༩༡༡ དགེ་ཀླན་རྣམ་རྒྱལ་ཁོང་གི་དུས་རབས་ཉི་ཤུའི་དུས་འགོར་བོད་ཀྱི་དམངས་ཁྲོད་རིག་རྒྱལ་ལ་  
མཆོག་དུ་མཁམ་བ་ཞིག་ཡིན་པ་ཙམ་དུ་མ་ཟད། བླན་རང་གི་རོལ་མོའི་དགེ་ཀླན་ཡིན་སྟབས། སྤྱི་ལོ་ ༡༩༡༠  
ལོར་ཕྱན་ནས་དྲན་གསོ་ཞུ་བ་དང་ཆབས་ཅིག་ཁོང་གི་བྱས་རྒྱུས་མདོར་བསྟུས་དང་བཅས་ 《མང་ཆོགས་  
རིག་གནས་》 ཞེས་པའི་དུས་དེབ་ཐོག་བཀོད་ཡོད་ཀྱང་། གོང་གསལ་ལས་ཁྲུང་ས་མཁོ་བསྟུ་བྱས་པ་འཇམ་  
ཆེ་སྤྱིལ་གང་ཡིན་དུས་དེབ་དེ་གསལ་དེར་སང་བཙལ་ཆེད་དཀའ་སྟབས། རིག་རྒྱལ་ཆེད་ལས་ཞིབ་འཇུག་པའི་  
ནད་དགེ་ཀླན་རྣམ་རྒྱལ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་འཆོལ་ཞིབ་བཅར་འདི་  
གནང་མཁན་ཡང་མང་པོ་འདུག་པས། ཁོང་གི་ལོ་རྒྱུས་མཁྱེན་  
འདོད་ཡོད་པ་ནི་གོར་མ་ཆག་ལ། མཁྱེན་ཡང་དགོས་པེས་ལ་  
བརྟེན་དུ་ལམ་ངོས་ནས་དགེ་ཀླན་གྱི་ལོ་རྒྱུས་སྤར་བས་རྒྱས་  
ཙམ་ཞིག་གང་དྲན་གྱིས་བ་ཡིན།



དགེ་ཀླན་རྣམ་རྒྱལ་ཐོག་མར་དུགས་པོ་སྤང་ཞེས་  
པར་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༤༤ ལོར་ཤིང་མཁན་དབུལ་པོ་ཞིག་གི་ཁྱིམ་  
ཆང་དུ་སྤྱེས་པ་དང་། བ་མ་གཉིས་ཉིན་སྤར་ནགས་ཁྲོད་དུ་ཤིང་  
གཙོད་པར་བསྐྱོད་དགོས་སྟབས། སྤྱེས་ནས་ཆེ་ཤིས་ལས་མ་  
སོང་བའི་སྤྱ་གུ་དེ་ཤིང་གཙོད་པར་འབྱེད་ནས་ཆུ་འབྲམ་དུ་  
བསྟུལ་བཞག་པ་དང་། ཁོང་གཉིས་ནགས་ཁྲོད་དུ་ཤིང་བཅད་དེ་ཆུར་ཡོང་སྟབས་སྤྱ་གུའི་མིག་རིལ་གཉིས་  
ཀ་བྱ་ཁྲ་ཏས་བཏོན་ནས་ཁྲག་རལ་རྩ་རེ་བར་དྲན་མེད་དུ་བརྒྱལ་བསྟན་ཡོད་པ་མཛོང་འབྲམ་ལ། བ་མ་གཉིས་  
ཀ་ཏང་སངས་ཉོན་ཐོར་ནས་ཅི་བྱ་གཏོལ་མེད་ཀྱི་གནས་སུ་གྱུར་བ་དང་སྤྱག་བསྟུལ་བཅོད་སྟབས་བྲལ་ཀྱང་  
བྱ་ཐབས་དཔེན། གཞི་རྒྱུད་པ་མ་གཉིས་ལོ་ན་གང་འཆོམ་དུ་སྤྱེབས་ཟེན་ནས་སྤྱ་གུ་བྱ་གཙོག་པོ་དེ་རང་ལས་



མ་བྱུང་བས་རྒྱ་དུ་ཁོག་ནང་གི་སྤྱིང་དང་འབྲ་བར་གཅེས་སྤྱོད་བྱེད་བཞིན་པའི་ཐུར་ད་ཆ་སྤྱི་གནས་  
བབས་དེ་ལྟ་བུར་གྱུར་བཞི་བསམ་ཡུལ་ལས་འདས་པ་ཞིག་ལགས། འོན་ཀྱང་ "ལས་མ་བྱས་པ་དང་མ་  
འབྲུང་བ། བྱས་པ་རྒྱུད་མི་ཟ་བ་" ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ལས་འབྲས་ལ་ཡིད་གཏོང་བ་ལས་བྱ་བབས་བྲལ།  
སྐབས་དེར་སྤྲོན་བཅོས་ཀྱི་མ་སྤྲོན་རྒྱུན་ལང་ཡུལ་བབས་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྲོན་བཅོས་བྱས་ཏེ་མ་ཁ་རིམ་  
བཞིན་བྲག་སྤྱོད་དང་བཅས་འཆར་ཡོངས་བྱུང་ཡང་སྤྱི་གནས་མིག་རིམ་གཉིས་ཀ་མེད་པས་མི་ཆེ་སྤྲོན་ནག་ཏུ་  
གྱུར་པ་དང་། སྐབས་དེར་དྲགས་པོའི་ཁུལ་དུ་སྤྲོན་དར་བྱུང་ཡོད་པས་ཁོང་གི་པ་དང་ཨ་ཁུ་གཉིས་ཀས་སྤྲོ་  
སྤྲོན་དགོལ་གཏོང་ཤེས་སྐབས་རྣམ་རྒྱལ་རྒྱུང་དུས་ནས་སྤྲོན་སྤྲོན་སྤྲོ་བ་སྤྱོད་བྱེད་བཞིན་པའི་ཐུར་འོས་  
འཆམས་ཤེས་རྗེས་དྲགས་པོ་གོ་སར་པ་མ་གཉིས་ནས་ཞོགས་པ་རྒྱ་འབྲུམ་དུ་བསྐྱལ་ཏེ་འབྲལ་བཞུད་མི་  
སྤྲོན་སྤྱོད་རྒྱག་ཏུ་བཟུགས་པ་དང་དགོང་དོན་ལ་བསུ་ལེན་བྱེད། ཁོང་ལོན་བཟུ་གངས་ཅམ་ལ་སྤྱོད་པས་  
པ་མ་གཉིས་ཀ་རིམ་བཞིན་འདས་སྤོངས་སོང་ནས་ཨ་ཁུས་གསོ་ཉར་བྱས་ཏེ་གོང་ལྟར་གོ་སར་སྤྲོན་སྤྲོན་  
གཏོང་བཞིན་བསྐྱད། ཉན་ཞིག་ལྟ་ས་ནས་ཡོང་བའི་འབྲལ་པ་ཞིག་གིས་ "ཁྱོད་སྤྲོན་སྤྲོན་མཁས་པོ་འདུག་ཀྱང་  
འདིར་ཉན་ལྟར་འབྲལ་བཞུད་མེད་སྐབས་དཀའ་ངལ་ཡོང་ངེས་པས་དེ་བས་ལྟ་སར་ཡོང་ན་ལྟོ་ཆེ་འབྲལ་  
ངེས་ཡོང་བ་འདུག་" ཅེས་བཤད་སྐབས་རྣམ་རྒྱལ་གྱི་སེམས་ལ་ལྟ་སར་འགྲོ་ཞེ་སྐབས་ཀྱི་འདུན་པ་འཆར།  
ཡང་ཉན་ཞིག་དག་སེམས་ཅན་གྱི་འབྲལ་པ་ཞིག་གིས་ཁྱོད་རང་སྤྲོན་སྤྲོན་མཁས་པོ་འདུག་ཀྱང་མིག་རིམ་  
གཉིས་ཀ་མེད་པ་འདི་འདྲ་གང་འདྲ་བྱས་སོང་ངམ་ཞེས་དེས་པའི་ཆེ་རྣམ་རྒྱལ་གྱིས་ལོ་རྒྱུས་ཞིབ་ཐོབ་བཤད་  
པས། མི་དེར་སྤྱིང་རྗེ་ཆོད་མེད་བསྐྱེད་དེ་ཁྱོད་རང་ལྟ་སར་བྱིན་ན་ངས་རོགས་རམ་བྱས་ཏེ་འཁྲིད་ཆོག་ ཞེ་  
འགྲོ་ཞེས་དེས་པར། རྣམ་རྒྱལ་གྱིས་ཀྱང་མོས་མ་སྤྲོན་དང་འབྲེལ་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༡༠ ཅམ་ལ་ལྟ་སར་ཡོང་ནས་  
ཉན་མོ་མི་ཆོད་སྤྱོད་འབྲུམ་དུ་སྤྲོན་གཏོང་བཞིན་པར་ལྟོ་སྤྱོད་བ་དང་། དགོང་དོན་གར་འགྲོ་འདིར་སྤྱོད་མེད་  
པར་སྤྱོད་རས་ས་ཁུལ་དུ་དར་སྤྱིང་སྤྱོད་བྲལ་པ་ཞིག་ཡོད་པ་དེའི་སྤྱོད་རིམ་ཐུར་ཁུག་ཞིག་ཏུ་བྱེད་པ་མཉམ་  
དུ་ཉལ་སྤྱོད་བྱེད་སྐབས་སྤྱོད་བྲལ་བྱའི་དགོ་ཆུན་ཨོ་རྒྱུན་ལགས་ཀྱི་སྤྱོད་སྤྱོད་ལགས་ཞེས་པ་ཏུ་ཅང་སྤྱིང་རྗེ་  
དང་བྲམས་སེམས་ལྟན་པ་ཞིག་ཡོད་པ་དེས་ལྟོ་ལྟོ་དང་སྤྱོད་དགོང་ཆ་ཆ་རྒྱག་སོགས་སྤྱིང་ཅེང་གང་ཅམ་  
དེ་གར་བསྐྱད། དེ་ཡང་ཁོང་གིས་བཟོ་གསོ་གནང་བ་ལྟར་ན། རྒྱ་གས་རྗེས་དབྱར་མཐུག་སྤྱིང་ཁ་གཏོང་།

མཁན་མང་བས། དེ་དག་སར་ཉེ་སྤྱོད་བཞིན་སྐྱོད་སྐབས། ཉེ་གཞོན་གླིང་ཁར་ནང་མའི་སྤྱི་དུག་གི་དབྱར་  
 སྤྱི་དགའ་བཞིན་པའི་གྲུ་འབྲམ་དྲགས་པའི་དམངས་གཞས་སྐྱ་སྒྲ་དང་བཅས་ནས་བཏང་བས། མི་  
 ཞིག་གིས་ཡར་ཤོག་ཟེར་བ་ལྟར་ཁོང་ནས་པའི་འདོད་དོན་སྐྱབ་པ་དང་། མི་ཞིག་གིས་པའི་ཡོང་ཁུན་ནས་  
 ཞིབ་སྒྲིམ་པ་དང་ཆབས་ཅིག་དེར་ཡོད་མི་ཆང་མས་སྤྱི་ཐེའི་བསམ་པ་གདུང་སེམས་མཉམ་བསྐྱེད་  
 མཆོན་པར་བྱས་པ་དང་། དེའི་ནང་གི་འགོ་གཙོ་དེས་ཁྱོད་རང་ལོན་གཞོན་ཁར་སྐྱ་སྒྲ་མཁས་ལ་གཞས་  
 གུང་སྒྲན་པོ་འདུག་ན་ང་ཆོའི་ཆོགས་པ་འདི་ནི་ལྷ་སའི་ནང་མའི་སྤྱི་དུག་ཟེར་བ་དེ་ཡིན་གཤིས་འདིར་  
 བཞུགས་འདོད་ཡོད་ན་ཉེ་སྤྱོད་བར་འགྲོ་མི་དགོས་པར་འདི་གར་སློབ་སྦྱོང་བྱས་ཆེ་ང་ཆོས་འཆོ་བའི་  
 རོགས་རམ་བྱས་ཆོག་གསུང་གི་འདུག པའི་བསམ་པར་ཐུན་ནག་གི་ཁྱོད་དུ་ཉེ་སྤྱོད་བཞིན་པར་གར་འགྲོ་  
 འདིར་སྤྱོད་མེད་པའི་མི་ཞིག་ལ་འདི་ལས་ལྷག་པའི་རྒྱུ་རྩ་རྒྱགས་པ་ཞིག་གར་ནས་ཡོང་སྐྱམ་པ་ལྟར་  
 སེམས་འགྲུལ་ཐེབས་བཞིན་པར་ཐུགས་རྗེ་སྐྱབས་ཤོག་ནས་མི་འདོར་བ་ཞུ་བ་མ་ཟད། བཀའ་ཤིན་སྤྱི་  
 བཅངས་ཀྱིས་སློབ་སྦྱོང་ཞུ་བའི་ལོན་ཞེས་ཞུས་པ་དང་། དེ་འབྲལ་མི་ཞིག་གིས་གསུངས་དོན། ད་ལྟ་ཁྱོད་དང་  
 མཉམ་དུ་བཀའ་མོལ་གསུང་མཁན་དེ་ང་ཆོའི་ནང་མའི་སྤྱི་དུག་གི་འགོ་འཛིན་རབ་གསལ་ཨབ་ཏུ་ར་མ་  
 རེད། ད་ཆ་ཁྱོད་རང་སློབ་དེ་བྱས་ཆོག་ཟེར་བར་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞེས་ཞུས། ད་ཆ་ཁྱོད་རང་ལ་དངོས་པོ་འདྲ་  
 ཡོན་རྒྱ་ཡོད་ན་དེ་དག་འབྱེད་ནས་སང་ཉིན་ཡང་འདི་གར་ཡོང་དགོས་ཟེར་བར། ངས་ང་ལ་འབྱེད་རྒྱ་སྐྱ་  
 སྒྲན་གོག་ཉི་འདི་དང་། ཅུ་ཁུག་གཅིག་གནས་ཁང་དུ་མལ་གདིང་ཅབ་རལ་ཅུ་ལས་གཞན་འབྱེད་རྒྱ་  
 མེད་ཅེས་ཞུས་པར། འོན་དེ་དག་འབྱེད་ནས་ཡོང་དགོས་གསུངས་པ་ལྟར། དེ་བྱུང་དར་གླིང་དུ་བསྐྱོད་ནས་  
 སེམས་བཟང་སྤྱི་སྤྱི་ལགས་སུ་གནས་ལུགས་ཞུས་པ་དང་སྐྱགས་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞེས་ཞུས་པར། སྤྱི་སྤྱི་  
 ལགས་ནས། བྱས་ན་ཁྱོད་རང་ལ་ཡག་པོ་བྱུང་འདུག་སྤྱི་དེ་ཡོང་བ་ཤོག་ཅེས་ཐུགས་སློན་དང་འབྲེལ་  
 དུལ་སྤང་གང་ཞོ་ལྷ་གསོལ་རས་གནང་ནས་ཞུས་ཀྱིས་ཞུས། དེ་འབྲལ་གླིང་ཁར་ཤར་བསྐྱོད་ཀྱིས་དེ་བྱུང་  
 ཨབ་ཏུ་ར་མ་ཡི་གཟིམ་ཁང་དུ་འབྱིད་ནས་དེའི་ཉེ་འབྲམ་རབ་གསལ་བཅན་ཁང་གི་སྒོ་རྩུ་ཁང་རྒྱུང་ཞིག་གི་  
 བང་ཕྱོགས་གཅིག་ལ་མེ་ཤིང་དང་སྤྱི་བ་འཛོག་སའི་རྩུ་གཅིག་ལ་ང་རང་གི་སྤྱོད་ས་དང་ཉིན་ལྟར་སྐྱ་མང་དག་  
 སོ་སོ་གནང་བ་ཅུ་མ་ཟད། བང་མའི་སྤྱི་དུག་གི་ཁོངས་མི་ཆོས་གྱོན་གོས་འདྲ་མིན་དང་ཟས་སྐྱ་མང་དག་

ཅིག་གནང་སྟབས། གང་ཡང་མེད་པའི་སྤྱད་པོ་ཡོང་བ་ཞིག་ཡིད་མ་ཆེས་བ་ལྟ་བུར་ཡུད་ཅམ་ཞིག་ལ་སྤྱག་  
 རྒྱུ་ཞིག་ཆགས་པ་དང་། དེ་ནས་བཟུང་སྟེ་སྟོ་འགྲམ་དུ་སྟོ་སྟོང་བར་འཕྲོད་གོས་པའི་འཆོ་བ་མཐུག་འཁྲུག་  
 ཉིན་ལས་ཐེས་འགོ་འཛིན་ཨ་བ་ཏུ་ར་མ་ཡི་བཞུགས་ཁང་དུ་འཕྲོད་དེ་ཉིན་དེ་ནས་བཟུང་ནང་མ་སྟོང་གཞུང་གཞུང་གིས་  
 སྟོབ་སྟོང་འགོ་འཛིན་གསུངས་ཏེ་ཐོག་མར་སྟོང་གཞུང་གིས་《སྒྲིག་པའི་གཞི་ལྟ་བུ་》 སྟོབ་ཁྲིད་གནང་བ་  
 དང་། རྒྱུན་དུ་ཁོང་ནས་སྟོབ་སྤྱག་མང་དག་ཅིག་ལ་སྟོབ་ཁྲིད་གནང་ཞིང་། འཕྲོར་ལྷན་འགའ་ཞིག་གིས་  
 གཞུང་རེར་སྟོབ་ཡོན་ཡང་འབྲུལ་དགོས་འདུག་ཀྱང་། ང་རང་སྤྱད་སྤྱག་ཞིག་ལ་མཐོང་རྒྱུ་ཅ་བ་ནས་མ་  
 གནང་བར་སྟོབ་ཡོན་སྐར་ལི་ཅམ་མི་བཞེས་པར་འཆོ་གོས་ཆང་མའི་འགན་བཞེས་གནང་བ་མ་ཟད། དུས་  
 ཐོག་སྟོབ་ཁྲིད་དང་བྱུང་ཁྲིད་དགེ་ཆུན་རེ་གཉིས་ལ་ཅིས་སྟོང་གནང་བ་བཅས་དོན་དུ་ང་ཡོང་བ་ཞིག་ལ་  
 འཆམས་པའི་འཆོ་བའི་མདུན་ལམ་འདི་ལས་ལྷག་པ་ཞིག་ཡོང་རྒྱུ་མེད་ཐོག་ རྒྱུན་དུ་ཐོབ་མེད་ཀྱི་སྤྱགས་  
 ཁུང་ཆད་མེད་གནང་བ་དེ་ནི་ངའི་མི་ཆེ་ཕྱི་ལ་ཐོར་བཞེད་ཐབས་བྲལ་བ་ཞིག་རེད། ཁོང་ནི་ཁ་ཆེ་ཞིག་ཡིན་  
 ཡང་སྟོང་ཐོང་དང་། བྲམས་སེམས་ཆད་མེད་ལྷན་པ་ཞིག་ཡིན། རྒྱུན་དུ་ཁོང་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་གསུང་  
 སྐབས་ “ང་རང་ནི་གཞི་རྒྱུ་ཁ་ཆེ་ཞིག་ཡིན་ཡང་། སེམས་ཆོད་དུས་ནས་མ་རྒྱུད་བོད་རིགས་དང་འཁྲུག་  
 འདྲེས་ཟེན་པས་ཆོས་དད་ཅམ་ལས་བོད་པ་ཞིག་ཡིན་བསམ་པ་དང་། བོད་ཀྱི་རིག་ཆལ་ལ་དགའ་ཞེན་བྱེད་  
 པའང་དེ་ལ་སྤྱག་ཡོད། དེར་བརྟེན་བྱེད་རྣམ་པས་ནི་དེ་བས་ཀྱང་བོད་ཀྱི་རིག་ཆལ་ལ་སྤྱད་བཅོན་དང་དད་  
 ཞེན་ལོས་བྱེད་དགོས་” ཞེས་ཡང་ཡང་གསུང་གི་ཡོད། དེ་བཞིན་དུ་རང་དོས་ནས་ཀྱང་དགེ་ཆུན་གྱི་སྟོབ་  
 སྟོན་ཡིད་ལ་བཅངས་ནས་ནམ་ཉིན་མེད་པར་རོལ་མོར་སྤྱད་བཅོན་བྱས་ཏེ་ཉལ་དུས་དང་སྟོ་དུས་ཅམ་ལས་  
 རོལ་ཆ་ལག་པ་དང་བྲལ་མ་སྟོང་ཞེས་བཤད་ཆོག་པ་ཡིན། ཐོག་མར་ང་རང་སྤྱད་སེམས་དུས་བཟང་བྱ་  
 བཅུ་དྲུག་ཅམ་ཡིན་པ་དང་། རང་ལོ་ཉི་ཤུར་སྤྱད་སེམས་དུས་ནང་མ་སྟོང་གཞུང་གཞུང་གིས་མེད་པ་དང་། སྤྱད་སྤྱག་ བེ་མང་  
 རྒྱུད་གཉིས་པ་(དལ་ཆིང་)ཅིན་ཏུ་ཏུ་དྲུག་གཞི་བཅས་གང་ཡག་ཤེས་པ་མ་ཟད། ཡང་ཆིང་གི་སྤྱད་སེམས་  
 སྤྱིག་སྟོབ་ཡང་སྤྱད་ཏུ་མེད་བཞིན་པར་ཤེས་ཤིང་། རྒྱུན་དུ་རྒྱགས་འབྲུལ་སྤྱད་སེམས་སྤྱགས་མ་འཕྲོད་པ་ལས་  
 ཆར་ཡོང་མ་སྟོང་བ་ལྟར་ཡིན་པས། དགེ་ཆུན་ཆང་མས་དགུས་བཅེ་ཆེན་པོ་གནང་བ་དང་། སྤྱད་སེམས་དེར་སྤྱི་  
 ཆོགས་ཐོག་ལའང་བག་ཆགས་ཡག་པོ་བྱུང་ཐོག་རོལ་ཆ་གཞི་བཅས་ནང་མའི་སྤྱིད་སྤྱག་དང་མཉམ་བསྟོན་

ཕུད་པས་ཁེར་རྒྱུ་མཐོན་འབོད་ཀྱི་སྒྲིན་བདག་ཀྱང་མི་ཉུང་བ་ཡོད་ཅེས་གསུངས། དེ་རྗེས་དགེ་ཆེན་ཆུ་ཆུ་  
ཆུ་ལ་རང་ལོ་ཉེར་བཞི་ཅེས་ལ་སྐྱེ་བས་དུས་འགོ་འཛིན་ཨ་བ་རྩ་ར་མ་ནོར་འཛིན་སྐྱེད་ཆུ་ལ་དུ་སྒོ་བཞུགས་  
གནང་ཐུས་སྐབས་ཆད་ཅིང་སྤྱི་ལོ་ཉེད་གཞིས་སྐབས་མ་ལེགས་པར་ཉེན་ཤས་ལས་མ་སོང་བར་སྒོ་བུར་དུ་  
ཆོ་མ་ཐེན་པ་རེད། སྐབས་དེར་ཁོང་བཟང་བྱ་བྱ་ཅུ་རེ་བྱངས་ཡིན་ཆོད་དགེ་ཆེན་ཆུ་ཆུ་ཀྱིས་གསུངས་  
དོན། “ང་རང་གི་པ་མ་གཉིས་སྤྲེལ་འདས་གོངས་སྐབས་ཨ་ཁུ་བཟའ་འཆོ་གཉིས་ཀྱིས་ལྟ་སྒྲོང་ཡོད་ཐོག་ང་  
རང་ཡང་གྱིས་པའི་སྤྱང་བ་དང་བཅས་དེ་ཅེས་པའི་སྤྱུག་བསྐྱེད་མ་བྱུང་ཡང་ད་ལས་བཀའ་ཁྲིན་གྱི་སྒྲིན་  
བདག་ཉིད་དགེ་ཆེན་ཨ་བ་རྩ་ར་མ་དེ་ཉིད་དགོངས་པ་རྫོགས་པའི་གཏམ་ངན་སྒོ་བུར་དུ་སྒོས་སྐབས་སྤྲེལ་  
ཡང་ལག་པ་ནས་ཤོར་བ་དང་གནས་སྐབས་དཔྱ་མེད་ལྟ་བུར་གྱུར་ནས་སྤྱུག་བསྐྱེད་མི་བཟོད་པ་ཞིག་བྱུང་  
ཡང་མི་ཉུག་པའི་ཆོས་ཉིད་ལ་འགྱུར་བ་མེད་པས་བྱ་ཐབས་བྲལ། རྗེས་འདྲུག་བྱེད་སྒོ་རྣམས་ཁ་ཆེ་ཆོགས་པ་  
ནས་ཁ་ཆེའི་ལུགས་ལྟར་བྱས་སོང་ཡང་། རང་མའི་སྐྱིད་སྤྱུག་གི་ཁོངས་མི་མང་ཆེ་བ་བོད་རིགས་སོང་  
སྐབས་བོད་ལུགས་མཆོད་འབུལ་བྱས་པ་དང་། རང་ངོས་ནས་ཀྱང་འཁོས་བབ་གཞིགས་པའི་བཀའ་ཁྲིན་  
གསལ་བྱེད་བདུན་ཆོགས་སོ་སོར་གཙུག་ལག་ཁང་ཡས་མས་ལ་མཆོད་འབུལ་དང་གསོལ་འདེབས་སྒོར་  
ལས་ཁུས་པ་ཡིན། ད་ཆ་ནང་མའི་སྐྱིད་སྤྱུག་གི་འགོ་འཛིན་ཉོར་ཁང་སྒོ་ར་རུབ་མར་བཞུགས་པ་ཐེ་མོན་རྒྱ་  
རིགས་དེ་སྤྲེལ་སོང་ལ་གནས་བཅའ་བ་བཀའ་འག་སྤྱིད་གཞུང་གི་རྒྱ་བོད་ཡིག་སྐྱུར་དུས་མིང་སྤྲེལ་བ་  
བཟུང་སོང་རྒྱ་ཁྱུ་ལོག་ཆོས་ཅན་ཞིག་ཡོད་པ་དེར་སྤྱི་མོས་བསྒྲོ་གཞག་ཉེན་འབྱེད་བྱས། སྐབས་དེར་ང་རང་  
ཡང་ལོ་ན་གང་འཆམས་སྐབས་ཐེན་པ་དང་། དགེ་ཆེན་ཆོའི་བཀའ་ཁྲིན་ལས་རོལ་མའི་ཤེས་བྱ་དང་ལག་  
རྩལ་གང་ཡག་ཤེས་ཡོད། དེར་བརྟེན་ནང་མའི་སྐྱིད་སྤྱུག་དགའ་སྒོར་ཁག་ལ་རོལ་མའི་མཐོན་འབོད་དུ་སྐྱོད་  
སྐབས་ང་རང་ཉུག་རྩལ་ལོང་འབྱིད་བྱེད་མཁན་སྐྱིད་སྤྱུག་ཁོངས་མི་གཞིས་མ་ཆེ་རིང་སྒོལ་མས་བྱེད་པ་བཞིན་  
དུ་ཉུག་རྩལ་ལོངས་གཉིས་དེ་འབྲེལ་འབྲེལ་འབྲིས་བྱུང་བ་ལ་བརྟེན་ནས་ཤེས་རྟོགས་དང་ལས་དབང་བཅན་པོས་  
སེམས་ཆགས་བཅེ་དུང་གིས་ཐོགས་འགྲིགས་གཤམ་མཐུན་བྱུང་བ་དང་། ང་རང་སྐྱིད་སྤྱུག་ཀྱང་གང་ཡག་  
ཡོད་པས་རབ་གསལ་སྒོ་ར་རུབ་མའི་ཡང་སྤྱོད་ནས་ཁང་མིག་མདོ་སྤྱུག་གཉིས་དང་ཐབ་ཆད་བཅས་ཁང་  
སྤར་གཡར་ཉེ་དེར་སྒོས་གཉེན་སྤྲིག་བྱས་པ་ཡིན” ཞེས་བརྗོད། གཞི་རྒྱུ་དགེ་ཆེན་ཆུ་ཆུ་ཀྱིས་ལོང་བ་ཡིན་

ཡང་། ཁོང་ནི་གཞུགས་སྟོབས་ཆེ་ལ་འབྲས་ཐག་རིང་བ་སྒྲ་གདོང་གཟེངས་ལ་ཕོ་ཉམས་དོད་པའི་མི་བབས་  
རྒྱུ་ཕོ་ཞིག་ཡོད་པ་དང་། མགོ་བོའི་སྒྲ་ནི་དེ་སྒྲ་ཆིང་རྒྱལ་རབས་དུས་ཀྱི་རྒྱ་མགོ་ཞེས་སྒྲ་མཐའ་ནས་བཞར་  
ཏེ་ལྷང་ལོ་བརྒྱབ་པ་དང་། སོག་ཤུག་ཞེས་པའི་སེ་ཤུག་སྒྲ་གཞུག་ནག་པོ་ཞིག་བསྒྲར་བ། རྒྱ་གར་ནས་ཐོན་  
པའི་མིག་ཤེལ་ནག་པོ་མཐར་ཀོ་བའི་བྲ་སྒྲོར་བྱས་པ་ཞིག་བརྒྱབ་སྟབས། བྱི་བཟོ་ནས་ལོང་བའི་མངོན་ཚུལ་  
ཅམ་ཡང་མེད་པར་ཕོ་ཞོད་འདྲ་ཆགས་ཤིག་ཡོད། ལྷག་པར་ཆེ་རིང་སྒྲོལ་མ་དང་ཁོང་གཉིས་གཉེན་སྲིག་བྱུང་  
རྒྱུ་གཅིག་སེམས་གཅིག་སྒྲིལ་གྱི་བཅེ་དུང་འཕེལ་ནས་རྒྱན་དུ་པན་ཚུན་མིང་ངོ་མ་ནས་འབོད་རེས་མེད་པར་  
གཉིས་ཀས་པན་ཚུན་ཆེ་རིང་ཞེས་འབོད་རེས་བྱེད་པ་ཡིན། དེ་ཡང་ས་པཎ་གྱི་རོལ་མའི་བསྟན་བཅོས་ལས།

དད་ལྷན་རྣམས་ཀྱིས་མཆོད་པ་དང་།།

བཀའ་བ་རྣམས་ཀྱི་འཆོ་བ་དང་།།

ཆགས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་ཡིད་གཡོ་བ།།

དེ་ཀྱན་རོལ་མོ་མཁས་ལས་བྱུང་།།

ཞེས་པ་ལྟར་རོ། ཁོང་གིས་སྒྲ་མཐུད་གསུངས་དོན་ “དེ་ནས་ལོ་གསུམ་ཅམ་གྱི་རྒྱུ་ལ་འགོ་འཛིན་སྒྲ་རྒྱ་  
དགུང་ལོ་འང་གང་འཆོམས་སྟེབས་ནས་སྒྲ་ཆེ་མ་བེན་སྟབས་ཁོངས་མི་ཆང་མས་སྒྱི་མོས་བྱུང་བ་ལྟར་ཐར་  
ནས་སྒྱིད་སྒྱག་གི་འགོ་འཛིན་བྱེད་དགོས་གསུངས་པ་ལྟར་བཀའ་ངོ་མ་སྒྲོག་པར་ཁས་ལེན་ཞུས། སྟབས་  
དེར་ཁོ་བོ་བཟང་བྱ་ཉེར་བརྒྱད་ཅམ་ལ་སྟེབས་ཡོད་” ཅེས་གསུངས། གཟིགས་དང་དགེ་ཆུན་རྣམས་རྒྱལ་གྱི་  
ཐོག་མའི་ཡོང་རྒྱུ་ལ་གཞིགས་ན་ལོ་ངོ་བཅུ་གངས་གོང་ལ་སྤྱང་རྒྱུ་ཞིག་ནས་གནམ་ས་སྒྲ་ལོག་ཏུ་བསྒྱུར་  
བ་ལྟ་བུའི་དེ་ལྟའི་གནས་བབས་ཤིག་ཡོང་བསམ་པ་ནི་སྒྲོ་ཡུལ་ལས་འདས་པ་ཞིག་ཡིན། སྟབས་དེར་སྒྱི་  
ཆོགས་ཐོག་ལ་རྣམ་རྒྱལ་གྱི་གཞུགས་པ་ཆེས་ཆེར་རྒྱས་ནས་ཁོང་གི་མིང་མི་ཤེས་མཁན་མེད་པ་དང་། སྒྲ་  
བྲག་ཆེ་རྒྱུང་དང་སྒྱི་ཆོགས་མི་སྒྲ་ཆང་མས་གཅིག་གྱུར་གྱིས་ཨ་རྩོ་རྣམས་རྒྱལ་ཞེས་བཅེ་བཀྱར་དང་ཆ་  
འཛིག་འཕེར་བ་ཞིག་ཏུ་གྱུར།

གོང་དུ་ཞུས་པ་ལྟར་ཁོང་ནི་སྒྲ་གྲུ་དམར་འབྲུང་གྱི་དུས་ནས་ལོང་བར་གྱུར་ཏེ་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་  
ཆ་ཤས་ཅམ་ཡང་རིག་མ་སྤྱོད་བ་ཞིག་ཡིན་ཡང་། རོལ་གདངས་དང་གཞུང་ཆོག་དག་སྤྱོད་སྒྲོ་འཛིན་ཁོ་

ན་བྱེད་པ་ལས་ཡིག་རིགས་ནི་གང་ནས་ཤེས། ཡིན་ཡང་ཁོང་རང་གི་དགེ་ཆན་ཨ་བ་རྩ་ར་མ་རིག་གནས་  
མཁས་པ་ཅམ་མ་ཟད། བང་མའི་སྤྱིད་སྤྱུག་གི་ཁོངས་མི་སྤྱོད་བྱ་དང་། ཆོང་རིགས་མི་སྤྱོད་བྱ་ཞན། རྒྱ་  
རིགས། ཁ་ཆེ། ལག་ཤེས་འབྲ་མེན་སོགས་མི་རིགས་སྤྱོད་མཁས་ཤིག་ཡོད་པ་དེ་དག་གི་ཁྲིད་དུ་རིག་གནས་  
ཚོམ་རིག་སོགས་ལའང་མཁས་པ་མང་པོ་ཡོད་པས་དེ་དག་གི་ཤུགས་སྤྱོད་དང་སྤྱོད་ལུས་ཉེ་ཁོང་རང་  
ཉིད་ནས་དམངས་གནས་དུག་ཆོག་གི་ཤོ་ལོ་ཀ་རེ་གཉིས་ངག་ཐོག་ནས་བརྗོད་བྱ་བདེ་ལ་གོ་དོན་གཏིང་ཟབ་  
ལུགས་མ་ཐུན་དོན་ལ་འཁེལ་བ་དང་གནས་གདངས་ལེན་སྐབས་དེའི་གནས་བབ་ལ་གཞིགས་པའི་གསར་  
གཏོང་གི་རང་བཞིན་ལྟན་པའི་སྤྱོད་འཛུལ་དོད་པོ་འགའ་བརྒྱུ་མས་ཡོད་པ་དང་། ལྷག་པར་དབང་པོའི་དང་  
པོ་མིག་ཅེས་བརྗོད་པ་ལྟར་ཁོང་ལ་མིག་མེད་ཀྱང་ཁ་གཤེད་མིག་གཤེད་བྱེད་ཐབས་མེད་སྐབས་ན་བའི་བྱེད་  
ཀུས་རབ་རྩ་རྒྱས་ནས་མི་ཀྱན་དང་མི་འབྲ་བར་སྤྱོད་གང་ཞིག་ཐོས་ཕྱིན་དེ་ནི་མིག་གིས་མཐོང་བ་ལྟར་སྤྱོད་  
རྒྱ་ལ་མཆོག་རྩ་མཁས་པས་རོལ་གདངས་གང་འབྲ་ཞིག་ཐེངས་རེ་གཉིས་གོ་རྒྱུ་སྐབས་དེར་ཀྱང་ཁེ་ཕུ་  
ཞེས་པའི་དབྱངས་ཡིག་མེད་སྤྱོད་གིས་དེ་འབྲལ་ཡིད་ལ་ངེས་ཐུབ་པ་ཡིན། གཞི་རྒྱ་རོལ་མོའི་ཤེས་བྱའི་  
མང་གཞི་ནི་སྤྱོད་རིག་པ་ཡིན་པས་ཁོང་རོལ་མོ་གང་ཅིར་མཁས་པར་གྱུར་པའི་རྒྱའི་གཙོ་པོ་ཡང་དེ་རང་རེད།  
དཔེར་ན་ཁོང་གི་སྤྱོད་ཤུགས་ཐོག་ཅེག་གཉིས་པ་ཡིན་པ་དང་། རྩོ་སྤྱོད་འཛུལ་ནས་སྤྱོད་འབྲལ་དུ་སྤྱོད་པས་གི་  
ཡོད་པས། མི་སྤྱོད་ཞིག་རྩོ་སྤྱོད་འཛུལ་ནས་ཡོང་སྐབས། རྩོ་སྤྱོད་ནས་སྤྱོད་ཡོང་གི་ཡོད་པ་ཤེས་ནས་མིང་  
འཕོད་གི་ཡོད། མི་ཞིག་ཕྱོགས་མཐར་བསྐྱོད་དེ་པོ་མང་མ་འབྲལ་ཀྱང་། ཉེན་ཞིག་སྤྱོད་བྱུང་དུ་སྤྱོད་པས་ཆེ་དེ་  
འབྲལ་རྩོ་སྤྱོད་ནས་མིག་གིས་མཐོང་བ་ལྟར་དུ་འཆོམས་འདྲི་བྱེད། དེ་བཞིན་མིའི་ལུས་ཀྱི་དང་དབྱུགས་རྩལ་  
གཏོང་སོགས་ནས་ཀྱང་རོལ་ཤེས་གཏོང་བ་ཡིན། གཞི་རྒྱ་རྒྱལ་ཁབ་ཕྱི་ནང་དུ་ཡོང་བ་རོལ་ཆར་མཁས་པའི་  
པོ་རྒྱས་མང་པོ་ཡོད། ཁོང་ནི་སྤྱོད་རྒྱུ་ཡིན་ལ་ཡོང་བའང་ཡིན་བཞིན་དུ་དེ་ལྟ་བུའི་རོལ་ཆའི་རྒྱལ་པོ་ལྟ་  
བྱུར་གྱུར་བ་ནི། ས་བཤ་གི་རོལ་མོའི་བསྐྱར་བཙོས་ལས།

སྤྱོད་ན་གཟུགས་གིས་འཕོངས་པའང་རུང་།།

རིགས་ངན་ཞོར་དང་བྲལ་ཡང་སྤྱོད་།།

རོལ་མོའི་ཆ་ལ་མཁས་གྱུར་ན།།

ཆོགས་ཀྱི་ནང་ན་རྒྱ་ལྟར་མཛེས།

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ན། དགེ་ཆན་ནམ་རྒྱལ་གྱི་སྟོན་ཤག་ཏུ་ཞོགས་པ་ནས་དགོང་ཟླའི་བར་དུ་རོལ་མོ་  
མཉམ་སྟེན་གཏོང་བ་དང་རོལ་མོ་སྟོབ་ཁྱིད་བྱེད་པ་བཅས་རོལ་མོའི་སྒྲ་ཆག་རྒྱ་མེད་པ་ཞིག་ཡིན། དེ་ཡང་  
《དབྱངས་ཀྱི་བསྟན་བཅོས་སྟོགས་ལ་མགུལ་རྒྱ་ན་》ལས།

དབྱངས་ལ་མཁས་ཤིང་གྲགས་པ་ཐོབ།

ངང་རིང་རྒྱད་འཇམ་སྟོབ་ལ་བཟོད།

ནམ་གཡེང་དབང་དུ་མི་འགྲོ་ཞིང་།

སྟོབ་པའི་ཟློན་ཆད་ཆད་ཤེས་པའོ།

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། དགེ་ཆན་ནམ་རྒྱལ་ནི་དབྱངས་ལ་མཁས་ཤིང་མཁས་པའི་གྲགས་པ་འང་ཐོབ་པ་  
དང་། ངང་བཞིན་གྱི་ཡོན་ཏན་ངང་རིང་རྒྱད་འཇམ་སྟོབ་པ་ལ་བཟོད་བསྟན་དང་ལྟན་པ་དང་། ཟློན་ཆད་དམ་  
ཡུན་ཆད་(ཆ་འཇམ་)མང་ཉུང་ཤེས་པ། སྟོབ་པའི་ཆེ་ནམ་གཡེང་གི་དབང་དུ་མི་འགྲོ་བ་སོགས་དགེ་སྤྲུག་  
ཆོའི་ཤེས་ཆད་ལ་གཞིགས་པའི་སྟོབ་ཁྱིད་ཐབས་ལ་མཁས་པའི་ཡོན་ཏན་མཐའ་དག་དགེ་ཆན་ནམ་རྒྱལ་ལ་  
ཡོད་སྟབས། དགེ་སྤྲུག་ཆོའི་གྲུབ་འབྲས་ཀྱང་ཉ་ཅང་སྤྱར་བ་ཡིན། དེ་བཞིན་ཁོང་གིས་སྟོབ་གསེང་དུས་སུ་  
དགེ་སྤྲུག་ཆོར་ཁོང་ངང་ཉིད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་དང་། སྐབས་རེ་བཞད་གད་སྟོང་བའི་གཏམ་འདྲ་མིན་གསུངས་ཏེ་  
དགོད་སྒྲ་ལྟེན་རི་བར་སྟོད་པ་ཡིན། སྐབས་དེར་གཞས་མ་བསོད་ནམས་སྦྱིད་འཛོམས་ཟེར་བ་སྟོད་གཞས་  
ལ་མཁས་པ་ཁ་བདེ་ལྟེ་བདེ་ཞིག་ཡོད། ཁོང་སྟོད་ས་གཙུག་ལག་ཁང་གི་ཤར་རྒྱུད་འོ་སྟོད་སྤྲུག་ཏུ་ཡོད་པ་  
དང་། ན་ཆོད་ཀྱང་གང་འཆམས་སྟེབས་པས་སྟོད་གཞས་ཀྱི་དགེ་ཆན་ཡང་ཡིན། དགེ་ཆན་ནམ་རྒྱལ་ལགས་  
ཀྱིས་ཏྲག་ཏུ་ཁོ་མོར་ཀྱ་རེའི་ཁ་ཤོབ་ཡང་ཡང་གནད་གི་ཡོད་པ་དང་། ཁོང་ནི་རྒྱུད་དུས་བ་བེར་ཀྱང་བྱེད་སྟོང་  
བ་ཞིག་ཡིན་དུས་དགེ་ཆན་ནམ་རྒྱལ་ལགས་ཀྱིས་ཁོང་ལ་དགོད་སྟོའི་རྒྱལ་དུ་གཞས་ཆོག་འདི་འདྲ་ཞིག་  
བརྩམས་པ་ནི།

ནམ་པ་ལ་མོ་བརྒྱབ་སོང་།

སྒྲ་སྟོད་ལ་ལ་གསོས་སོང་། (ངལ་གསོ་བའི་དོན་)

ཐོན་སྟོན་སྒྲིག་གི་བྱ་མོས།

སྒྲིག་པ་བཅོས་ནི་བཟུང་སོང་།

ཞེས་བཏང་བ་རེད། ཉིན་ཞིག་ཁོ་མོས་ཆང་མ་བཞད་ཤོབ་གནང་བའི་སྐབས་ཤིག་དང་བསྟུན་ནས། “ཀླ་  
ལགས། དེ་རིང་ངས་ཁྱེད་ལ་གཞན་ལན་ཞིག་འབྲུལ་རྒྱུ་ཡོད་པས་དགོངས་ཆོམ་མི་ཡོང་ངམ།” ཞེས་ཞུས་  
པར། རྣམ་རྒྱལ་གྱིས་ “དེ་འདྲ་ཙམ་ནས་མི་ཡོང་། གཞན་ལན་ཡོད་ན་དེ་བས་ཡག་པོ་རེད། དེས་བར་དུ་  
གཞན་ལན་གཏོང་དགོས་” ཞེས་བཤད་པར། ཁོ་མོས་གཞན་ཆིག་འདི་འདྲ་ཞིག་བཏང་བ་ནི།

ཞལ་རས་སྒྲིག་མིག་གོ་དོང་།

བྱག་ལ་སྒྲིག་སྒྲིག་གོ་དོང་།

རྒྱལ་ཁབ་མ་མ་མེད་ན།

གོ་དོང་ཁོ་ཐག་ཆོད་བཞག །

ཅེས་བཏང་བ་རེད། དེར་དགེ་ཀན་རྣམ་རྒྱལ་གྱིས་གད་མོ་ཆེན་པོ་དགོད་བཞིན་པར་ “གཞན་ཆིག་ཡག་པོ་  
བཙམས་འདུག དེས་འབྲེལ་དེ་འདྲ་རང་རེད། མཚུབ་མོ་བཙུགས་ས་མེད་པའི་མི་ཆོའི་ངོས་ནས་བཤད་ན་  
འིན་ཅན་གྱི་ས་མ་རང་ཡིན་པས་རང་རེས་དེའི་བཀའ་འདྲིན་ནི་ནམ་ཡང་བརྟེན་མི་རུང་། ངས་མི་ཆེ་གཅིག་ལ་  
གཞན་ལན་དེ་བརྟེན་སྲིད་ཀྱི་མ་རེད་” ཅེས་དང་། དགྲེས་ཉམས་ཆེ་མདོག་གིས་དགོད་བཞིན་པར་ཨ་ལྷེ་  
དེའི་ཁ་དེ་ངས་སྒྲགས་མ་ཁེལ་ཐག་ཆོད་རེད་ཅེས་བརྟེན།

གོང་གསལ་གཞན་ཆིག་གི་ནང་དོན་ལ་གཞིགས་ན། བན་ཚུན་དམའ་འཕེབས་ཀྱི་ཆིག་ངན་བཟང་  
ཅི་མེད་པའི་སལ་རྟགས་ཀྱི་རྣམ་པ་ཅན་བཤད་རིན་མེད་ས་ཞིག་ཡིན་ཡང་། འྲྀགས་གཞན་ཞིག་ནས་བསྐྱས་  
ན་རྒྱུན་ལྡན་ཁོ་མོ་ཆོའི་འཆོ་བའི་ནང་ལ་འགོ་འཛིན་དང་ཁོངས་མི་པན་ཚུན་དབར་མཛའ་བཤེས་དང་སྒྲོས་  
འགྲུལ་ཆིག་པའི་ཡིད་ཆེས་དང་སྒྲོ་སྒྲུང་གིས་ཁོངས་པའི་སྒོ་ནས་པན་ཚུན་ཀྱ་རེ་བྱེད་པའི་རྣམ་པ་མཆོན་  
བྱུང་བ་ཡིན། དེ་བཞིན་དགེ་ཀན་རྣམ་རྒྱལ་གྱིས་ཁོང་རང་འགོ་འཛིན་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་དེ་ལྟ་བུའི་ཆིག་  
ངན་གྱི་གཞན་ལན་སྒྲོག་པར་མི་འདོད་པའི་རྣམ་འགྲུལ་སྟོན་རྒྱ་ལྟོག་དེ་ལས་སྒྲོག་སྟེ་བཞད་གང་ཆེན་པོས་  
སྒྲོ་སྒྲུང་དང་ཁོངས་སྒྲུང་བབས་ཆགས་ཀྱི་སྒོ་ནས་གཞན་ལན་ཡག་པོ་བཏང་འདུག་ཅེས་བསྟོན་བསྐྱགས་



བཏང་བ་དང་། ལྷག་པར་རྒྱལ་ཁབ་མ་མའི་སྐྱོར་ལ་འབྲེལ་བ་ཤད་གཏིང་ཟབ་བྱེད་བབས་ལ་གཞིགས་  
ན། རྣམ་རྒྱལ་ལགས་གཞུང་དང་གྱི་ཐག་རིང་བའི་ཐོག་པན་ཚུན་ཟིན་ལན་ལ་བསམ་ཤེས་ཐུབ་མཁན་ལས་  
འབྲས་འཕེར་བའི་གཞུང་དང་གི་མི་ཞིག་ཡིན་པ་གསལ་པོ་རེད། དེ་བཞིན་ནང་དོན་རིག་པའི་ཐད་ལ་གོ་  
རྟོགས་ཀྱང་གང་འཚམས་ཡོད་པ་ནི་རྩ་ལོ་དོ་རྩེ་གྲགས་ཀྱི་གསུང་རྣམ་ལས།

རིགས་རྒྱལ་འགོ་བ་གངས་མང་ཡང་།

པ་མ་མ་བྱས་གཅིག་ཀྱང་མེད།

འོན་ཀྱང་ཡིན་པ་མ་ཤེས་པ།

སྤྱི་བ་དོར་ལེན་བྱས་པས་ལན།

ཞེས་བྱུང་བ་ལྟར། རྣམ་རྒྱལ་ལགས་ཀྱི་མ་གྱུར་འགོ་བ་ནས་མཁའའི་མཐའ་དང་མཉམ་པ་ཡིན་པ་དེའི་སྐོར་  
ངས་ཤེས་ཡོད་པའང་མཆོན་ཐུག། བྱང་མའི་སྤྱི་བ་སྤྱུག་གི་ཁོངས་མིར་མི་སྣ་དྲག་ཞན་སྣ་ཆོག་གས་ཤིག་ཡོད་  
ཀྱང་སློབ་ཆོན་ཁྱིད་སྐབས་གོ་རིམ་བཞིན་ཁྱིད་པ་ལས། གོ་བབས་ཆེ་ཆུང་དང་དབྱུང་སྤྱུག་གི་ཁྱད་པར་  
སོགས་རྣམ་ཡང་མ་དབྱེ་བར་ཁོང་རང་ཉིད་ཀྱི་དགོ་ཆུན་ཨ་བ་རུ་ར་མ་དེ་ཉིད་ཀྱི་སྤྱོད་བཟང་གི་ཤུགས་རྒྱུན་  
དང་སློབ་གསོར་བརྟེན་ནས་རྣམ་རྒྱལ་རང་ཉིད་ཀྱང་རང་རྒྱུད་རིང་ལ་ཡ་རབས་ཀྱི་སྤྱོད་ཚུལ་དང་དགོ་ཆུན་  
དེ་ཉིད་ཀྱིས་རང་ཉིད་ལ་བྱམས་བཅེ་དང་གཅེས་སྤྱོད་རྩེ་ལྷུང་གནང་བ་བཞིན་ཁོང་གིས་ཀྱང་རང་གི་ཆེ་སྤྱོད་  
ལ་སྤྱུག་བསྐྱེད་སྤྱངས་པ་རྣམས་མ་བརྟེན་པར་དབྱུང་ཐོངས་ཆོར་གདུང་སེམས་མཉམ་སྤྱེས་ཀྱིས་ཉམ་ཐག་  
རེ་གཉིས་ལ་རོལ་མོའི་སློབ་ཁྱིད་བྱས་ཏེ་སྤྱུགས་ཀྱི་འཆོ་རྟེན་རོགས་མགོན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། རྣམ་རྒྱལ་ལོང་བ་  
ཡིན་སྟབས་མཉན་བྱའི་རིགས་ལ་དགའ་བས་མཆོན་མོ་སྤྱང་གཏམ་བཤད་ཉན་བྱ་རྒྱུར་ཏ་ཅང་དགའ་པོ་བྱེད་  
པ་དང་། རྒྱ་མོད་ཀྱི་སྤྱང་གཏམ་ཅུ་མ་ཟུང་ཁོང་གི་དགོ་སྤྱུག་ཁ་ཆེ་ཁ་ཤས་ཡོད་པ་དེ་དག་ལས་ཨ་རབ་ཁྱལ་  
ཀྱི་སྤྱད་གྲགས་ཡོད་པའི་སྤྱང་གཏམ་ «མཆོན་ཞག་སྤོང་གི་གཏམ་རྒྱུད་» ཅས་པ་ལས་དག་སྐྱོར་གྱིས་མང་  
པོ་ཤོད་པ་མ་ཟད། དགོ་སྤྱུག་ཁ་ཆེ་དག་གིས་ཁོང་ལ་ཆུན་ལགས་མ་ཟེར་བར་ལུས་ཏུ་ཞུ་ཞེས་འཕོད་ཀྱི་ཡོད།  
རྣམ་རྒྱལ་གྱིས་ཁོང་ཆོའི་ས་ནས་སློབ་སྤྱོད་བྱས་ཏེ་ལུང་དུ་སྤྱད་ཀྱང་གོ་བཟང་འཕྲོད་ངས་ཡོད། བྱང་མའི་སྤྱི་བ་  
སྤྱུག་གི་ནང་ལ་དགོ་ཆུན་རྣམ་རྒྱལ་གྱི་བྱས་རྩེས་ཆེ་ཤོས་ནི་སྤོད་གཞན་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་ཡིན་པའི་ལྷ་སའི་

སྟོད་གཞས་གསར་ཚོས་འགའ་ཡོད་པ་དང་། དེ་བཞིན་སྟོད་ཁུལ་གྱི་དམངས་གཞས་ལྟ་སར་སླེབས་ཤེས་ཁོང་  
གིས་ཆོག་དང་སློབ་གཞིའི་ཐད་ནས་བཅོས་སློབ་དེ་ཅུ་བྱས་མེད་ཀྱང་། 《རོལ་མོའི་བསྟན་བཅོས་》 ལས།

དབུས་པ་རྣམས་ཀྱིས་ལྗོངས་ཤིང་འགྱུར།

གཙང་པ་འཆར་ཞིང་གསལ་བ་ཡིན།

གཙང་ཞིང་མདུད་པ་མངའ་ངེས་བ།

ཁམས་པ་རྣམས་ནི་བཟིང་ཅིང་གྲོང་།

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། ཐོག་མར་སྟོད་གཞས་ལྟ་སར་འབྱོར་འབྲལ་མངའ་ངེས་པ་རྣམས་ཀྱི་སྐད་གཤིས་ནི་  
པལ་ཆར་གཙང་སྐད་ལྟ་བུ་དང་། གཞས་གདངས་ཀྱང་འགྱུར་ཁུག་སྐྱ་རྒྱ་མཚན་པོ་མེད་པས་སྟབས་བདེ་བ་  
ཞིག་ཡོད་པ་ནི་ཡུལ་བ་ཚུ་ཅན་གྱི་ཚུ་འབྱུང་ཞིང་སྐྱུ་བག་ཅན་གྱི་ཟས་མང་བ། ས་བབས་མཐོ་ལ་ལྟགས་  
རྒྱང་ལྗང་བ་བཅས་ཀྱི་གནས་སུ་འདུག་པའི་མི་རྣམས་པལ་ཆར་གསྐད་གཤིས་དེ་འདྲ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་།  
དབུས་པ་རྣམས་ཀྱི་སྐད་གཤིས་དེ་ལྗོངས་ཤིང་འགྱུར་བ་ནི། ལྗོངས་ཞེས་པ་ངང་པའི་སྐད་གཤིས་དང་འདྲ་  
བར་ཐན་བྱ་ནར་ནར་མོའི་ཐོག་ལ་འགྱུར་ཁུག་མང་ཅུ་གཏོང་བ་དེ་ལྟ་བུའི་བྱང་པར་གྱི་ཐོག་ནས་དགོ་ཀན་  
རྣམ་རྒྱལ་གྱིས་ “གཙང་ཞིང་མདུད་པ་” ཞིག་ནས་ལྗོངས་ཤིང་འགྱུར་བ་ཞིག་ལ་བཅོས་སློབ་བྱས་སྟབས།  
རོལ་མོའི་སྐྱ་རྒྱུ་གྱི་ཐོག་ནས་ཉ་ཅང་སྟན་འཛེབས་དོད་དུ་བཏང་ཡོད་པ་རེད། དེར་བརྟེན་མ་གཞི་སྟོད་ནས་  
ཡོང་བའི་སྟོད་གཞས་ཡིན་ཡང་བསྐྱར་བཅོས་བྱས་ཤེས་ “ལྟ་སའི་སྟོད་གཞས་” ཞེས་དམིགས་བསལ་གྱི་  
མིང་དེ་ཆགས་པ་ཡིན། དེ་ཡང་ས་པཎ་གྱི་རོལ་མོའི་བསྟན་བཅོས་ལས།

མདའ་གཞུ་ཡི་ནི་འབྲལ་འཁོར་ལྟར།

རང་སྐྱ་རྒྱང་པས་མ་བྱས་ཕྱིར།

དེ་དག་ཆོགས་པའི་སྦྱོར་བ་ཡིས།

རྣ་བ་བདེ་བར་བྱེད་པ་ཡིན།

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། སྟོད་གཞས་དེ་རང་སྐྱ་རྒྱང་པ་རྒྱུ་བཏང་བ་ལྟ་བུ་མ་ཡིན་ཀྱང་གོང་ཁུས་ལྟར་  
སྐྱ་རྒྱུ་སོགས་ཉུང་བ་ཡོད། ལྟ་སའི་སྟོད་གཞས་ལ་སྐྱ་རྒྱུ་ཉེ་བརྟེན་སྐྱ་འགྱུར་ཁུག་སོགས་མང་བས་སྟན་

འཛེབས་དོད་དུ་བཏང་བ་ཡིན། དགེ་ཆེན་ཆུ་ལྔ་ཀྱིས་སྟོང་གཞུག་གི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པའི་གཞུག་  
ཅོམ་པའི་ནང་ནས་ 《རྒྱ་སྒྲིང་སྤྲུལ་སྤྲུལ་》 ཞེས་པ་དེ་སྟེན་ཞིང་འཛེབས་པས་སྤྱི་ཚོགས་ཐོག་དགའ་ལོ་བྱེད་པ་  
ཅམ་མ་ཟད། དེགས་ལམ་བཤད་ལུགས་ཀྱི་ཐད་ནས་ཀྱང་ “དབུས་པ་རྣམས་ཀྱི་ལྷིངས་ཤིང་འགྱུར་” ཞེས་  
བ་དང་མཐུན་ཤོས་ཤིག་ཡིན། དེ་ཡང་རྒྱ་ལྔ་ཀྱིས་གཞུག་ཅོམ་པ་ལྟ་བུ་མ་ཡིན་པར། སྐབས་དེའི་སྤྱི་ཚོགས་  
ཐོག་གི་མི་ཚོའི་འཆོལ་བའི་ནང་དངོས་བྱུང་ལོ་རྒྱུས་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་བརྩམས་པ་ཞིག་ཡིན་པ་ནི། སྤྱི་  
ལོ་ ༡༩༣༠ ལྷོ་ལྷོ་ལོང་དཀར་རྫོང་ཁོངས་རྒྱ་སྤྲུལ་སྒྲིང་ཟེར་བ་ཞིག་དང་། རྒྱ་སྒྲིང་གཞུག་རྒྱུང་ཟེར་བའི་  
ཞིང་པ་སྤྲུལ་བདག་གཉིས་ཡོད་པས། ཁོང་གཉིས་ས་ཞིང་བདག་ཐོབ་སྐྱོར་ལ་ཅོད་སྐྱོང་བྱུང་སྟེ་ས་གནས་  
སུ་ཐག་ཆོད་མ་བྱུང་བར་ལྟ་སར་ཁྲིམས་གཏུགས་ཞུ་བཤེར་བྱེད་པར་ཡོང་ནས་ཐག་གཅོད་མ་ཐུབ་པར་ལོ་  
གསུམ་ཅམ་འགོར་འགྱུར་བྱེད་དེར་རྒྱ་སྤྲུལ་སྒྲིང་གི་མི་རྒྱུ་ཞབས་བཟའིས་ལགས་རོལ་མོར་དགའ་ལོ་  
ཡོད་པས་ཕྱོགས་གཅིག་ནས་ས་ཞིང་སྐྱོར་ལ་ཁ་མཆུ་རྒྱག་པ་དང་ཕྱོགས་གཅིག་ནས་ནང་མའི་སྤྱིད་སྤྲུག་  
ལ་ཞུགས་ཏེ་རོལ་མོ་ཐོགས་སྐྱོབ་ཐུར་བཟའིས་ལགས་ལྟ་སར་བྱུང་མེད་ཅིག་དང་འབྲེལ་འབྲིས་མཛུང་  
གཏུགས་སུ་གྱུར་པ་དང་། རྗེས་སུ་སྤྱི་ཞབས་བཟའིས་ལགས་ཀྱིས་བྱུང་མེད་དེ་རྒྱ་སྤྲུལ་སྒྲིང་དུ་འཁྲིད་  
ཅིས་བྱེད་སྐབས་ཁོང་གི་པ་མ་ཆོས་ལྟ་སའི་བྱུང་མེད་གང་བྱུང་འཁྲིད་རྒྱུར་མོས་མཐུན་མ་བྱས་པར་མཐུང་  
གཅིག་ཏུ་རྩོམ་གྱི་མཐུང་ཆོག་བཤད་སྐབས་བཟའིས་ལགས་བྱུང་མེད་དེ་དང་ཁ་བྱལ་འདོད་མེད་པས་  
ཏ་ཅང་བྱེད་དཀའི་གནས་ལ་གྱུར་བ་དང་། ལྷང་ལའང་ལོག་སྟངས་མི་ཤེས་པའི་སྐབས་དེར་དགེ་ཆེན་ཆུ་  
ལྔ་ཀྱིས་གཙོ་ལོ་བྱས་པའི་ནང་མའི་སྤྱིད་སྤྲུག་གི་ཁོངས་མི་ཆོས་ནང་མོལ་སྐྱོབ་གསོ་འདུམ་སྤྲུག་བྱས་ཏེ།  
ཁྲིད་ཆོའི་ཁྲིམ་རྒྱུད་མི་བྱུག་མིང་ཅན་ཞིག་ཡིན་བཞིན་དུ་ལྟ་སའི་བྱུང་མེད་གང་བྱུང་མཐུང་མར་འཁྲིད་ཆེ་  
མིང་གས་ཡོང་བ་ཅམ་མ་ཟད། ཁྲིད་ལའང་མིང་གས་དན་པ་ཡོང་བ་དང་། པ་མ་ཆོ་སྐོ་པམ་དུ་འདུག་རྒྱུ་མེད་  
པས་ངེས་པར་དུ་པ་མའི་སྐོ་དང་བསྟན་ནས་བྱུང་མེད་དེ་ཐབས་མཁས་ཀྱིས་མཆོམས་འཛོག་སྐོ་ཐག་གཅོད་  
དགོས་ཞེས་བཤད་མཐུར། རྗེས་སུ་བྱུང་མེད་དེར་འཇམ་བཤད་སྐོ་འགྲུགས་ཀྱི་ཐོག་ནས་མེམས་གསོར་  
དདུལ་སྤང་ཉིས་སྟོང་ལྔ་བརྒྱ་ཐམ་པ་སྤྱད་དེ་ཁ་བྱལ་མཆོམས་འཛོག་བྱས་པ་རེད། དེ་ལྟར་ཡིན་སྐབས་  
དགེ་ཆེན་ཆུ་ལྔ་ཀྱིས་ལགས་ཀྱིས་ 《རྒྱ་སྒྲིང་སྤྲུལ་སྤྲུལ་》 ཞེས་པའི་གཞུག་ཆོག་དེ་འདྲ་ཞིག་དགོད་ཕྱོང་ཆུ་དུ་

བཅམས་པ་ནི།

ཀྱི་མྱོང་གནས་ཚུང་ཟེར་བ།

ན་བས་ཐོས་པ་མ་གཏོགས།

ཀྱི་སྤྱག་མྱོང་ལ་འཁྲིད་ཆོག །

ཞོགས་དང་ཟེར་ན་བཞག་ཆོག །

ཉིས་སྟོང་ལྔ་བརྒྱ་བཞག་ཆོག །

ཅེས་དང་། ཆོག་གོགས་ཀྱི་མྱོང་སྤྱོད་ཞེས་དང་། སྤྱོད་ཞེས་བཤད་པ་ལྟར་ལྟ་བུར་བཤད་པ་དེ་དེ་དེ། གཞས་ཆོག་དེ་  
དུག་ཆོག་ཤོ་ལོ་ག་གཉིས་ལ་ཏ་ཅང་འདུལ་དུགས་པ་དང་འགོ་མཐུག་གྲང་མེད་པ་ལྟར་གོ་དོན་ཉོགས་དགའ་  
བའི་གཞག་ཆོག་ལྟ་བུར་ཡོད་ཀྱང་། གོང་གསལ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ཤིས་མཁན་གྱི་ངོས་ནས་བཤད་ན་ཞོག་འཇུག་  
ཤོར་བཞིན་པར་དེ་འདྲའི་གོ་དོན་ཉོགས་ཐུབ་པ་ཞིག་ཡིན་པ་སྟེ། ཀྱི་མྱོང་གནས་ཚུང་ཞེས་པ་སྤྱོད་ཞེས་བཤད་པ་  
ཤིས་ལགས་ཀྱི་མྱོང་གཞིའི་ཁ་གཏད་དེ་ཟེན་ཅིང་། ཡང་ན་བུད་མེད་དེ་ཀྱི་སྤྱག་མྱོང་དུ་ཁྲིད་དང་། ཡང་ན་  
སེམས་གསོས་སྤྱད་ལྟར་སྤྱོད་ཞེས་སྟོང་ལྔ་བརྒྱ་དེ་ལྟ་སར་བཞག་ཀྱི་དེ་དེ་ཟེར་བ་དང་། ཆོག་གོགས་  
ལ་ཀྱི་མྱོང་སྤྱོད་དང་། སྤྱོད་ཞེས་བཤད་པ་ཤིས་ལགས་ཞེས་བྲིས་པ་ནི། བཤད་པ་ཤིས་ལགས་ཀྱི་སྤྱག་མྱོང་དུ་སྟོང་  
སྤྱོད་ལྟར་ལྟ་བུར་ཀྱི་མྱོང་སྤྱོད་ཞེས་འཁྲིད་པ་དང་། ལྟ་སར་སྤྱོད་ཞེས་བཤད་པ་ཤིས་ལགས་ཞེས་འཁྲིད་  
སྟབས། གང་ལྟར་ཀྱི་སྤྱག་མྱོང་གི་མི་དང་ལྟ་སར་བསྐྱུས་གཞས་དེ་ཐོས་ཆེ་བཤད་པ་ཤིས་ལགས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་  
ཡིན་པ་ངོས་འཛིན་ཐུབ་ཆེད་དེད་སྟུམ། གཞས་དེའི་དབྱངས་སྟོར་གཞས་ཆོག་དང་བཅས་པ་དཔེ་དེ་བ་  
གཞན་གྱི་ནང་དུ་འཁྲིད་ཡོད་པ་དེད་གཟིགས་ན་མཐུན།

དགེ་གནས་ནས་ཀྱི་ལ་ལགས་ལྟ་སར་ཞོ་སྟོན་སྤྱོད་པ་ལྟར་མྱོང་དུ་བསྐྱུད་ནས་མིག་གིས་ལྟ་དམ་  
བལྟ་བའི་རུས་པ་མེད་ཀྱང་། གཙུང་རི་ལོ་ཆེད་ལྟ་སར་ཆོགས་པས་འཁྲུག་གཞུང་གི་བར་ལ་སྟོང་གཞས་སྤྱོད་  
སྟབས་དང་བཅམས་ནས་གཏོང་བ་དེ་ལ་ཉན་འཛིན་ལེགས་པར་བྱས་ཏེ། ལོ་རེ་བཞིན་སྟོང་གཞས་དེ་གཉིས་  
ལེགས་བཅོས་ཀྱིས་ལྟ་སར་སྟོང་གཞས་ཀྱི་རྣམ་པ་ཅན་དུ་བསྐྱུར་བཅོས་བྱེད་པ་དང་། དེ་བཞིན་ལི་མང་ནང་  
དུ་རྣམ་ཐར་ཡང་ཏ་ཅང་འགྱུར་ཁྱུག་སྟུན་འཛེབས་དོད་པོ་ཞིག་གཏོང་བ་དེ་ལ་མང་ཆོགས་ནས་དགའ་ལོ་

བྱེད། སྐབས་དེར་དགེ་ཆུང་ཆུང་ལུ་ལགས་ཀྱི་སྒྲུབ་གྲགས་ཆེས་ཆེར་འཕེལ་ནས་སྤྱི་ཚོགས་ཐོག་གི་མི་  
སྒྲུབ་གྲགས་ཅན་དང་དཔོན་རིགས་ཆེ་ཁག་མང་པོས་གདན་ཞུ་མ་ཐོབ་ཤིག་ཤིག་བྱེད་པ་དང་། དེ་བཞིན་ཡབ་  
གཞིས་སྤང་མཐུན་གྱི་སྤྱི་ཚོན་ཀྱང་དགའ་དབང་སྤྱུག་ཀྱང་ནང་མ་སྟོང་གཞས་ལ་མཉེས་པས་དགེ་ཆུང་  
ཆུང་ཆུང་སོགས་ལ་རྟ་བསྟ་བཏང་སྟེ་སྤྱི་དགའ་བར་ཆེད་འབོད་གནང་གི་ཡོད། ཉིན་ཞིག་ང་ཚོ་སྤོ་བ་  
སྤྱུག་ལག་ཞིག་དང་སྤྱི་དགའ་ཁོངས་མི་མ་ཉུང་བ་ཞིག་འཛོམས་འདུག་པས། དེའི་སར་དགེ་ཆུང་ཆུང་ཆུང་  
ལགས་ཀྱིས་ཁོང་རང་གི་པ་མ་ཚོའི་ཤོད་རྒྱུ་དང་བཅས་ཆུང་དུས་ཀྱི་འཚོ་བའི་ལོ་རྒྱུས་གསུངས་དོན། “ང་  
རང་སྤྱ་གྲུ་དམར་འབྱར་འདུ་ཤེས་དང་བུ་ལ་བཞིག་ཡིན་ཅང་བྱ་ཁྱེད་མིག་དེའི་འདོན་སྐབས་” ཅུག་ཅི་  
ལྟར་བྱུང་མིན་ང་ལ་བྲན་ཆོར་གང་ཡང་མེད་པ་དེ་ཡང་སྟབས་ལགས་པ་ཞིག་རེད་སྟེ་སྤྱི་དགའ་གསུང་གི་བྲན་  
ཤེས་གང་འཆམས་ཡོད་པའི་ཆེ་ན་དེ་འདྲའི་གནས་ཚུལ་བྱུང་ན་ན་ཅུག་དང་སྤྱུག་བསྐལ་གང་འདྲ་ཡོད་གི་མ་  
རེད་དམ། ཡིན་ནའི་ད་ཆ་ངས་འཛིག་ཉེན་སོག་ལ་དངོས་པོའི་གཟུགས་དང་ཁ་དོག་གང་ཞིག་ཡིན་མིན་ལག་  
པའི་རེག་བྱའི་ཆོར་སྤང་ཅམ་ལས་དེ་མིན་ངོས་འཛིན་གང་ཡང་མེད་པ་རེད། དཔེར་ན་ངའི་བཟའ་ཆུ་ཆེ་རིང་  
གིས་དེ་རིང་ངས་བྱེད་རང་ལ་སྟོད་ཐུང་དཀར་པོ་ཞིག་ཉོས་པ་ཡིན་ཟེར་བ་དང་། ཡང་ན་སྟོན་པོ་ཞིག་ཉོས་  
ཡོད་ཟེར་བ་དེ་དག་ངས་ལུས་ལ་བྱོན་རྒྱུ་འཇམ་རྩལ་དང་རྩོ་གང་གི་ཆོར་སྤང་ཅམ་ལ་བཞེན་ནས་ཆེ་རིང་  
ང་ལ་སྟོད་ཐུང་དཀར་པོ་དེ་གཡོགས་དང་ཟེར་བ་དང་ཡང་ན་སྟོན་པོ་དེ་གཡོགས་དང་ཞེས་བཞེད་པ་ཅམ་  
ལས། དཀར་པོ་དང་སྟོན་པོ་ཟེར་བ་ཁ་དོག་གང་འདྲ་ཡོད་མེད་ང་ལ་ཅ་བ་ནས་རྒྱས་མེད་པ་རེད། ང་རང་བྲན་  
ཤེས་གང་འཆམས་སྤྱབ་རྒྱུ་འཇམ་རིང་ལོ་བདུན་ཅམ་ལ་སྤེལ་དུས། བ་དང་ཨ་ཁུས་སྤྱི་སྟོན་སྟོན་འགོ་ཚུགས་པ་  
དང་། དུགས་པོའི་དམངས་གཞས་རེ་གཉིས་བཏང་སྤྱབ་རྒྱུ་རྒྱུ། བ་མ་གཉིས་ཀྱང་འཚོ་བའི་དཀའ་ངལ་ཆེན་པོ་  
ཡོད་པས་ཉིན་ལྟར་ནགས་གསེབ་ཏུ་ཤིང་གཅོད་པར་འབྱོར་གོས་སྟབས། ངའི་ཨ་མ་སྤྱུག་ཏུ་སྤྱུགས་སྤྱུག་ག་  
རེ་གཉིས་སྤྱུགས་པ་དང་། སྤྱི་ལ་སྤྱི་སྟོན་བཞེན་ཏེ་དུགས་པོ་གོ་སར་བསྐྱུལ་ནས་སྟོ་སྟོང་བཞིན་སྟོད་ཀྱི་ཡོད།  
འོན་ཀྱང་སྐབས་རེ་ཉིན་རེ་གཉིས་འགྲུལ་བཞུད་མེད་པས་སྟོ་སྟོང་མཁན་གང་ནས་ཡོང་། རྒྱ་འགྲམ་དུ་གཅོད་  
པོའི་སྤོ་བས་སྤྱི་ཁོ་ན་ལས་སོས་རྒྱ་གང་ཡང་མེད། སྟོད་པ་ལྟོགས་དུས་སྤྱི་དགའ་བྱེད་ཀྱིས་གཅོད་འགྲམ་དུ་  
བསྟོད་ནས་རྒྱ་པོར་བ་གང་སྤངས་ཏེ་སྤྱུགས་དང་མཉམ་དུ་རྒྱ་འགྲུལ་གི་ཡོད། སྐབས་རེ་དག་ཆར་རྒྱང་འཛུབ་

གྱིས་རྒྱུན་པས་གཙང་འགྲམ་དུ་གཤམ་ཡི་བ་བྱེད་ས་མེད་དུས་འིན་ཅན་པ་མ་གཉིས་གྱིས་བསྐྱར་བའི་ཆར་  
ཁེབས་སྤེལ་ཞིག་ཡོད་པ་དེས་རང་ཉིད་དང་སྒྲུ་སྒྲུན་བརྟམས་ནས་སྡོད་གྱི་ཡོད། དགུན་དུས་གནས་གཤིས་  
གང་ཟུག་ཆེ་སྐབས་པ་མ་གཉིས་ནས་གོ་སར་འགྲོ་མི་དགོས་གསུང་གི་འདུག་ཀྱང་། སྐབས་དེར་ཁོང་འགྲོ་ག་  
གི་ཆོང་ཐོག་བརྗེ་ཆོང་དང་ལོ་གསར་གྱི་མཁོ་སྐྱབ་བྱ་རྒྱ་དང་བཅས་འགྲུལ་བཞུད་ཏུ་ཅང་མང་བས་སྟེར་  
མཁན་མང་པོ་ཡོད་པས། ངས་དེས་བར་དུ་འགྲོ་ཡི་ཡིན་ཞེས་ཟུ་ཚུགས་བྱས་སྐབས། པ་མ་གཉིས་ནས་ངའི་  
ངོ་མ་གཅིག་པར་སྒར་བཞེན་གོ་སར་བསྐྱུལ་བ་དང་། གང་འགོག་མཆོན་བྱེད་དོ་ཅིག་གི་ལྟས་ར་ཞིག་བརྒྱབ་  
ནས་དེའི་ནང་དུ་བཞག་པ་རེད། དེ་ལྟར་བྱས་ཏེ་ལོ་གསར་རྗེས་ང་རང་ཆེ་སྡོན་ཆོགས་བསགས་དམན་པས་  
འིན་ཅན་པ་མ་གཉིས་ཀ་ལོ་གཅིག་ནང་སྒྲུ་རྗེས་སུ་འདས་གྲོངས་སུ་གྱུར། འོན་ཀྱང་ཨ་ཁུ་དེ་སྒྲུན་མཆེད་ལ་  
བཅེ་སེམས་ཆེ་བ་ཅམ་མ་ཟད། ང་རང་ལ་འང་པ་མ་གཉིས་དང་འབྲ་བར་བྱམས་པོས་སྦྱོང་བ་དང་། རང་དང་  
འབྲ་བའི་པ་ལུལ་གྱི་དབུལ་མོངས་དག་གིས་ཀྱང་གདུང་སེམས་མཉམ་སྦྲེས་གྱིས་རོགས་རམ་བྱེད་པ་བཅས་  
སྒར་བཞེན་གོ་སར་སྟོང་བཞེན་བསྐྱད། ད་ཆ་ང་རང་ལྟ་སར་སྤོངས་རྗེས་དེ་སྒྲུངས་སྦྱོང་བའི་སྐྱུག་  
བསྐྱུ་གྱི་འཆོ་བ་དང་བསྐྱར་ན་གནས་ས་ལྟ་བུའི་ཏེ་བག་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་པ་ནི། མཐོ་སར་ཆ་བཞག་ན་སྡེ་  
དཔོན་མི་བླ་གི་སྒྲུ་མདུན་དུ་རོལ་ཆ་བཏང་ནས་བསྐྱད་རྒྱ་ཡོད་པ་དེ་དག་ཏུ་ཅང་དགའ་འོས་པ་ཞིག་ཡིན།

དགེ་ཞུན་ནས་རྒྱལ་ལགས་ནི་རྒྱུན་དུ་སྤྱི་ཆོགས་ཐོག་གི་མི་སུ་ལ་འང་སྤྱི་སྦྲེས་ཆེན་པོའི་ལྟ་བའི་  
ཐོག་ནས་ཆེ་འདིས་རྒྱུང་འདིས་གྱིས་གཤིབ་ཁ་བདེ་པོ་ཡོད་པ་དང་། སྐད་ཆ་འོད་སྐབས་འཇམ་བཤམ་སྟོ་  
འགྲུགས་བྱེད་པ་ནི། འཇམ་པོས་འཇམ་པོ་བརྟམ་བ་ཡིན། འཇམ་པོས་རྩལ་པོའང་འདུལ་བ་ཡིན། ཞེས་པ་  
ལྟར་མི་སུ་འདྲ་ཞིག་ལ་འང་ཆོག་རྩལ་པོ་མོ་ཅམ་ཡང་མི་འོད་པ་དང་། དེ་བཞེན་སྤྱི་ཆོགས་ཐོག་མཐོ་རིམ་  
སྤྱི་བླ་དང་དམའ་རིམ་དམངས་ཁྲོད་སུ་ཞིག་གི་ཆང་ས་དང་དགའ་སྟོན་རྟེན་འབྲེལ་ཆེད་རོལ་མོའི་མགྲོན་  
འབོད་བྱས་ཕྱིན་འབུལ་སྦྲེས་ཆེ་རྒྱུང་ལ་མ་ལྟོས་པར་ཆང་མར་ནང་མའི་སྤྱིད་སྐྱུག་རྒྱན་ལས་ (འཆོ་བ་དེ་  
རང་ལ་བརྟེན་དགོས་པ་) མི་བཅུ་སྟོར་མཉམ་ཁྲིད་བྱས་ཏེ་འགྲོ་བ་ཡིན། དེ་ལྟར་བྱས་ཏེ་ཤར་ལྟོ་ཟེར་བའི་  
ཆོང་བ་ཆེན་པོ་ཞིག་གི་བྱ་བ་ཤེས་ནོར་བྱ་ལགས་ཟེར་བའི་ཆང་སའི་རྟེན་འབྲེལ་ལ་རོལ་མོའི་མགྲོན་འབོད་  
བཞེན་བསྦྱོང་དེ་དེར་གཡལ་སྟེང་ཞིག་ཏུ་གྱུར་བྱས་ནས་དེའི་ནང་དུ་རོལ་མོ་གཏོང་བཞེན་པར་བསྐྱད་པས།

དེ་ཉིན་གནམ་གཤིས་གང་བ་དང་བཅས་སེམས་གཡེང་ཤོར་ནས་འབྲམས་སྟོན་གྱིས་མཁྲིས་བ་བསྟན་  
ནས་ཆེ་གཅིག་ཅུ་རྗེས་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༥༩ ལོའི་མཇུག་ཏུ་ལོ་ན་བཞི་བརྒྱ་ཞེ་བརྒྱད་ཅུ་ཆེ་ལས་འདས་  
པ་རེད། སྐབས་དེར་ལོ་ན་དེ་ཅུ་གྱིས་མཐོ་བ་མིན་སྟབས་སྤྱི་ཚོགས་ཐོག་གི་མི་མང་པོས་བངས་སེམས་  
དང་སྟོ་སྒྲུང་ཆེན་པོས་རྗེས་ལུ་ཨ་ཅག་ཆེ་རིང་སྟོལ་མར་སེམས་གསོ་དང་མཆོད་སྟོན་ཞལ་འདེབས་ལུ་  
བ་སོགས་བྱས་པ་དང་། ཁོང་འདས་པའི་རྗེས་ནང་མའི་སྤྱིད་སྟུག་གི་ཁོངས་མི་དང་ཚོགས་གྲོགས་མཁས་  
དབང་འགའ་ཡང་འདས་གྲོངས་དང་གཞུང་ལས་བ་འགའ་ཞིག་ལས་ཀའི་དགོས་མཁོས་སྟེན་པས་བྱོགས་  
ཐོན་བྱས་པ་ལྟར་ང་རང་ཡང་གཞུང་དོན་གཅང་བྱོགས་སུ་བསྟོད་པ་བཅས། སྐབས་དེར་ནང་མའི་སྤྱིད་སྟུག་  
ཁོངས་མི་ཁྱེད་གྲས་འཕམ་རི་ཟེར་བ་ཁོང་སྤྱིད་སྟུག་གི་སྤྱི་གཉེར་ཡང་ཡིན་པས། ཁོང་གིས་སྤྱི་ཚོགས་ཐོག་  
ནས་རོལ་ཆ་ཤེས་པ་འགའ་ཞིག་བསྟུ་ཅུབ་གྱིས་བཀའ་ཤག་སྤིང་གཞུང་གི་བྱེད་སྟོན་དང་སྒྲེར་གྱི་དགའ་སྟོན་  
ཁག་ལ་བསྟོད་པ་བཅས་དགེ་ཁན་ནམ་རྒྱལ་ལགས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་རྒྱས་པ་ལོ།



རྩ་དང་རྩ་དཔྱད།

དབང་ལྷ་ལྷ་བ་བཟང་པོས་ཅུམ་ལྷོག་གནང་བ།

༄༅། སྐྱེ་སྤྱན་ནི་པོད་གངས་ཚན་ལུལ་དུ་དར་ཆེ་བའི་གནའ་པོའི་རོལ་མོའི་བྱེ་བྲག་ཅིག་ཡིན། རོལ་ཆ་དེ་  
དུས་ནས་ཞིག་པོད་དུ་དར་མིན་སྐོར་ད་བར་ལོ་རྒྱུས་དེ་བ་ཐེར་གཙུག་པོ་ཁག་ལ་ཞིབ་གསལ་འཁོད་པ་མིག་  
ལས་དུ་མཐོང་བ་དཀའ་ཡང་། རོལ་མོའི་བསྐྱེད་བཙུགས་སུ་གནའ་པོའི་རོལ་མོའི་བྱེ་བྲག་ཅིག་ཡིན་པ་གསལ་  
བར་བཤོད། དེ་མཚུངས་ལྷ་ལྷན་གཙུག་ལག་ཁང་དང་། བསམ་ཡས་མི་འགྱུར་སྐྱེད་གྲིས་བྱུབ་བའི་གཙུག་  
ལག་ཁང་གི་ལྷེ་བས་རིས་རྟིང་མ་ཁག་ལ་རོལ་མོ་དེ་རིགས་བཤོད་པར་གཞིགས་ན། སྐྱེ་སྤྱན་ནི་བཙུག་པོའི་  
དུས་རབས་སུ་པོད་དུ་དར་ཟེན་བའི་གནའ་པོའི་རོལ་མོའི་བྱེ་བྲག་ཅིག་ཡིན་པ་རིག་པས་དབྱེད་བྱུབ་སྐྱེ།

སྐྱུ་སྐྱུ་ནི་དཔོན་པོ་འཛིན་པའི་མཁུ་གངས་ཤིག་སྟེ། མེགས་སྐུར་སྐྱེད་དུ་ཉམ་བུ་ར་དང་། བོད་  
 གངས་ཅན་པའི་སྐྱེད་དུ་རྒྱུད་མངས་ཞེས་ཡོངས་སུ་གྲགས་ལ། དེ་ཡང་ཐོག་མར་སྟོད་མངའ་རིས་ཁྲལ་ནས་  
 དབྱས་གཙང་མདོ་ཁམས་སོགས་ལ་རིམ་བཞིན་དར་ཁྲབ་སོང་བ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། སྤེལ་ཉི་མ་ལ་ཡའི་རི་  
 རྒྱུད་བོད་རིགས་ཁྲབ་ཁོངས་ལ་དུགས་དང་། འབྲུག་ཡུལ། འབྲས་ལྗོངས་སོགས་ལ་འང་བཟོ་དབྱིབས་འདྲ་  
 མིན་གྱི་སྐྱུ་སྐྱུ་དར་ཁྲབ་བྱུང་ཡོད། མངའ་རིས་བ་ནམས་ཚོད་པོར་གྲགས་པའི་རྒྱུད་དུག་པ་ཞེས་གསལ་བ་  
 གཞིགས་ན། སྤེལ་ཉི་མ་རབས་བཅུ་བདུན་པའི་ནང་གཙང་ཕྱེ་མིད་གྱིས་བོད་གྱི་མིད་དབང་མ་བཟུང་གི་  
 བོད་རོལ་ལ་རྒྱུད་དུག་པའི་རོལ་ཆ་དེར་ཚོད་པོ་ཞེས་སྟོད་མངའ་རིས་ཁྲལ་ཅམ་ལས་དབྱས་གཙང་སོགས་  
 ལ་དེ་ཅམ་དར་སོ་མི་ཆེན་འདྲ། གཙང་ཕྱེ་མིད་སྐབས་ནས་བཟུང་དབྱས་གཙང་སོགས་བོད་རིགས་ས་ཁྲལ་  
 གཞན་ལ་འང་དར་ཁྲབ་ཐེ་ཆེར་སོང་བ་དང་སྐྱགས། སྐབས་དེ་ཅམ་ནས་རོལ་མོ་སྤྱིའི་མིང་ཁྱེ་གྲག་ཏུ་ཆགས་  
 ཉེ་རྒྱུད་དང་། བགས་ལ། མཐེབ་སོགས་ཀྱི་ན་གཞན་ལས་བྱུང་བའི་སྐྱུ་དབྱུངས་སྐྱུ་པོས་ན་པའི་ཡུལ་ལ་  
 བདེ་བའི་དབལ་སྤྱིན་པས་སྐྱུ་སྐྱུ་ཞེས་སམ་སྐྱུ་འབྱུང་བའི་གཞུགས་ཀྱི་སྐྱུ་བརྒྱན་དེ་མངའ་རིས་བ་ནམས་  
 ཚོད་པོར་གྲགས་པའི་རྒྱུད་དུག་པར་ཟེར། སྤེལ་པོ་མས་གསེས་དབང་གིས་སྐྱུ་སྐྱུ་ཟེར་ཡོངས་སུ་གྲགས་པ་  
 ཞིག་ཡིན་འདུག དེ་རྗེས་དེ་རིང་བསྐྱུན་འཛིན་དབལ་འཁྱོར་གྱི་སྐབས་སྐྱུ་སྐྱུ་ལ། མངའ་རིས་སྐྱུ་སྐྱུ་ཞེས་  
 ཆེད་དུ་ཡུལ་མིང་སྟོས་པའི་སྟོལ་ཡང་བྱུང་བ་སྟེ། མངའ་རིས་སྐྱུ་སྐྱུ་ཞེས་པའི་མིང་ཆོག་པེད་སྟོད་སྟོལ་མ་



ཉམས་པར་གནས་ཡོད་པ་དུག མངའ་ངེས་ཀྱི་ཚོད་ལོ་དང་དབྱས་གཙང་གི་སྐྱ་སྒྲན་དབར་བཟོ་དབྱིབས་དང་  
ཆེ་ཆུང་། སྒྲ་ཆོས། ཟུང་སྒྲིག་སྒྲངས། དཀྱོལ་གཏོང་བྱེད་སྒྲངས། དཀྱོལ་རྩལ། དཀྱོལ་གཏོང་གི་ཉམས་འགྱུར་  
སོགས་ཀྱི་ཐད་ཞིན་རྟེན་པ་ལྟ་བུ་ཡོད།

འོ་ན་སྐྱུ་སྐྱུ་ཞེས་པའི་རོལ་ཆ་འདི་བཞིན་རང་རེའི་ཐོད་འདིར་དར་ནས་བབྱང་བྱ་རྒྱུ་ཅམ་སོང་  
ཡོད་ཅེ་ན། ཆོས་རྒྱལ་སྤོང་བཅན་སྐྱུ་མོར་མཆོད་སྤྱིན་གཤོམ་སྐྱབས་སྐྱུ་སྐྱུ་གཏོར་པའི་སྤྱོད་འཁོད་ཡོད་  
ལ། དཔལ་བསམ་ཡས་མི་འཕྱུར་སྐྱུ་གྱིས་བྱུང་པའི་གཙུག་ལག་ཁང་གི་སྡེ་བས་རིས་སྤྱུང་རོལ་མོའི་བྱེ་  
བག་སྐྱུ་སྐྱུ་འཁོད་ཡོད་པ་བཅས་ལ་གཞིགས་ན། སྐྱུ་སྐྱུ་འདི་བཞིན་སྟོད་མངའ་རིས་སམ་ཐོད་ལ་དར་ནས་  
མ་མཐར་ཡང་བབྱངས་བྱ་སྤྱོད་སྤྱུག་ཅམ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ཡོད་པར་རོས་འཛིན་ཆོག།

དེ་བཞིན་སྐྱུ་སྐྱོན་གྱི་དབྱིབས་དང་བཟོ་བཞོད་ཇི་སྙུང་ཡོད་ཅེ་ན། སྤྱིར་སྐྱུ་སྐྱོན་ནི་སྤྱོད་ཅན་དང་།  
མེད་མེད། སྤྱར་ཤིང་། སྤྱར་དཀར་སོགས་ཤིང་སྤྱོད་ལེགས་གསལ་ལ་བསྐོ་བཟོ་བྱེད་པ་ཡིན་ལ། གྲེ་བཟ། འཁྲི་  
ཤིང་དང་ཡང་ན་སི་སྤྱར་སྤྱིག་བྱས་པ་ལས་བྱུབ་བའི་སྐྱུ་སྐྱོན་དེ་འདྲའང་མཐོང་སྤྱོད་འདུག དེ་སྤྱི་བའི་སྐྱུ་སྐྱོན་  
གྱི་དབྱིབས་ཆོད་སྣ་ཆོལ་ས་ཡོད། གཞི་རྒྱ་སྐྱུ་སྐྱོན་ནི་ཆ་ཤས་ཆེ་བ་གསུམ་ལས་བྱུབ་པ་ཡིན་ལ། གཙོ་  
པོ་སྤྱོད་ཀྱི་བྱེད་ལས་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྱོད་པོ་འབྱུང་བའི་རོལ་སོ་ཞིག་གྱུར་ཡིན། དེ་ཡང་ཆ་ཤས་  
གསུམ་གང་ཞེ་ན། རྩིང་ངམ་རྩ་མ་དང་། གཞུང་ངམ་མདུལ། རྩ་མགོ་བཅས་ཡིན་ལ།

དེ་ཡང་ཞིབ་བར་དཔྱེ་ན། རིང་ལའང་རིང་ཆེན་རིང་ཆུང་གཉིས་ཡོད་ཅིང་། རིང་ཆེན་ནི་སྤྱབ་ས་  
 རྟོང་པའི་ཁར་བགས་པ་གཡོགས་པ་ཞིག་དང་། རིང་ཆུང་ནི་གཞི་རྒྱ་རིང་ཆེན་དང་འདྲ་བར་ནང་རྟོང་པའི་  
 རྟོང་ཁ་ཤིང་སྤྱབ་མོས་གཡོགས་པ་ཞིག་ཡིན། རིང་གི་བགས་པའི་རྟོང་དུ་རྒྱུད་རྟེན་སྤྲད་རིང་གི་སྤྱབ་གཤམ་  
 གྱི་ཐད་ཀར་སེན་ཐྱེ་ཞེས་རྒྱུད་དཀོས་ཀྱི་ཤིང་ཕྱར་ཆུང་དུ་ཞིག་ཀྱང་སྤྱགས་མར་ཡོད། སྤྱ་རྟེན་གྱི་རིང་ཆེན་  
 དང་རིང་ཆུང་གཉིས་ཡོད་པ་གཞི་རྒྱ་འདྲ་བར་ནང་རྟོང་པའི་རྟོང་ཁ་ཤིང་སྤྱབ་མོས་གཡོགས་པ་ཞིག་ཡིན།  
 འོན་ཀྱང་ཞིབ་སྒྲུའི་བཟོ་དབྱིབས་ནི་ཕྱགས་སུ་བྱུགས་པ་རྟེན་གཅིག་ཏུ་ངེས་པ་དེ་འདྲ་ཡོང་མི་སྲིད་པར་སོ་  
 སོའི་བཟོ་བྱུང་མི་འདྲ་བ་སྤྱ་ཆོགས་ཡོད།

དེ་བཞིན་གཞུང་ངམ་མདའ་ཡང་གཞི་རྒྱ་གཅིག་ལ་སྟོད་ནས་སྟོད་ཀྱི་མཆོམས་སུ་རིམ་

བཞེན་རེ་སྒྲོམ་དུ་སོང་བ་གང་ཞིག་ཡང་ནང་སྐྱ་བས་སྟོང་པའི་སྟེང་དུ་ཁ་ཤིང་ཞེས་ཤིང་རྒྱ་ལེགས་གས་ཀྱི་  
པང་ལེབས་སྤྲུལ་མོས་གཏོགས་པ་ཞིག་ཡིན།

གཞན་ཡང་རྟ་མགོ་ཞེས་པ་ནི་སྐྱ་སྟན་གྱི་རྒྱུད་དཀྱིས་གཙུག་ཕུར་བསྐར་སའི་གནས་སམ་ཐེམ་སྐྱ་  
ཡན་གྱི་མགོར་བཏགས་པའི་ཐ་སྟད་ཅིག་སྟེ། དེ་ཡང་ཕྱེ་བྲག་གི་མིང་སྟྱི་ལ་ཐོགས་པ་ཅམ་ལས་དོན་དམ་དུ་  
རྟ་མགོ་གཟུགས་ཅམ་མ་ཟད། ཁ་ཤས་ལ་བྱ་མོད་མགོ་ཅན་དང་། ཡང་སེང་གའི་མགོ་ཅན། རྒྱ་སྟན་མགོ་ཆེན་  
སོགས་སྐྱ་ཆོགས་ཡོད། དབུས་གཙང་ཁུལ་དུ་སྐྱ་སྟན་པལ་ཆེ་བ་རྟ་མགོ་འངས་གཟུགས་མ་ཞེ་གཅིག་ཡིན་  
འདུག དེ་བཞེན་སྐྱ་སྟན་གྱི་རྒྱུད་ཀྱི་ནམ་གངས་དང་རྒྱུད་སྟྱིག་སྟོལ་སྟོར་ནས་བཤད་ན། སྟྱིར་འབྲུག་ལུལ་  
དང་འབྲས་སྟོངས་སོགས་ཐེ་བའི་བོད་རིགས་ཁྱབ་ཁོངས་ས་ཁུལ་སྟྱི་ཡོངས་ཀྱི་སྐྱ་སྟན་གྱི་རྒྱུད་སྟྱིག་སྟོལ་  
ནི་ཆོས་ཉིད་ལྟར་རྒྱུད་ཀྱི་སྐད་སྐྱ་སོ་སོའི་བར་དུ་ལུས་རིམ་བཞི་ལྟར་གྱི་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཞེ་གཅིག་ཡིན་  
ཞིང་། ཕྱེ་བྲག་འབྲུག་ལུལ་གྱི་སྐྱ་སྟན་ནི་རྒྱུད་བརྟན་པ་གང་ཞིག་རྒྱུད་སྟྱིག་སྟོལ་ཡང་ 55 11 44 ཡིན་  
པ་ལྟར། དེ་མིན་ལུལ་མོ་དང་ལ་དྲགས་ཁུལ་གྱི་སྐྱ་སྟན་ནི་རྒྱུད་དུག་པ་ 55 11 44 དང་། མངའ་རིས་  
ས་ཁུལ་ལ་ལར་ 55 11 44 ཞེས་སྟྱིག་སྟོལ་ཡོད་པ་ཅམ་ལས། དེ་བྱིངས་སྟོང་མངའ་རིས་ནས་དབུས་  
གཙང་མདོ་ཁམས་སོགས་བོད་ས་ཆ་མང་ཆེ་བའི་སྐྱ་སྟན་ནི་རྒྱུད་དུག་པ་དུས་སྟྱིག་ 66 22 55 འམ་  
གསགས་སྟྱིག་ 66 22 55 ཞེས་སྟྱིག་སྟོལ་ཡོད་པ་ཞེ་གཅིག་ཡིན། དེ་ལྟ་བུའི་སྐྱ་སྟན་དཀྱོལ་གཏོང་བྱེད་  
པའི་ཆེ་ནའང་ལུས་སྟོང་སྟོང་ལ་བྱང་ལག་མི་སྟོར་བར་སྟོང་ཡང་དང་བཅས་པས་སྐྱ་སྟན་བརྩུང་ལ་མཐེབས་  
རྒྱག་གནད་དུ་འཁེལ་ཞིང་ཞོན་པོ་དགོས་པ་དང་། སེན་ལྗེས་དཀྱོལ་བའི་ཆེ་ནའང་ལག་པའི་ལྷགས་གང་ཡོད་  
ཀྱི་དཀྱོལ་ན་སྟན་ཆར་གཞོད་སྟོན་ཡོང་བས་འཁྲོལ་ཡང་སྟོང་གསུམ་གྱི་སྟོན་ས་དཀྱོལ་དགོས་ལ། སྐྱ་སྟན་  
ཀྱི་སྐད་སྟན་མི་སྟན་ཆར་མ་མཐེབ་རྒྱག་གནད་དུ་འཁེལ་མིན་དང་སེན་ལྗེ་འཁྲོལ་མིན་ལ་རྒྱག་ལས་པ་ཡིན་  
པས། དེ་ལྷགས་གང་སྐྱ་སྟན་དོན་དུ་གཉེར་བ་དག་གིས་རྒྱུད་དང་། མཐེབ་རྒྱག་སེན་སྟོག་བཅས་ཀྱི་གནས་  
ལྷགས་ཁོང་དུ་རྒྱབ་པར་བྱ་རྒྱ་ཤིན་ཏུ་གཤམ་ཆེ། སྐྱ་སྟན་ནི་བོད་ཀྱི་རོལ་ཆའི་ནང་ནས་སྐྱ་གཤིས་སྟན་ཆ་དོད་  
ཤོས་དང་མི་རིགས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ཉམས་འཇུག་མཆོན་ཤོས་ཀྱི་རོལ་མོ་ཞིག་ཡིན་སྟབས། སྟོད་གཞས་ནང་  
མ་སོགས་སྐྱ་རྩལ་གྱི་ཆད་གཞི་མཐོ་བོར་སོན་པའི་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་དམངས་ཁྱོད་སྐྱ་གར་ལ་རམ་འདེགས་

བྱེད་པའི་རྩལ་མཐོང་གི་བྱེད་པ་གཙོ་བོ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད་པར་མ་ཟད། བྱེད་པ་གོང་པའི་སྐྱེས་སྤྱན་གྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་དང་ཨ་  
མ་དཔེ་སྐྱེས་སྤྱན་རྒྱུ་ལེན་སོགས་སྐྱེས་གར་ནས་གངས་ལག་ལེན་གྱི་སྐྱེས་སྤྱན་གྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཏུ་གྱུར་ཡོད་པ་ཞིག་ལ། དེ་ལ་  
མང་ཆོག་སྐྱེས་སྤྱན་ནས་དགའ་པོ་བྱེད་པའི་ཆོད་ཀྱང་ཆང་འཕུང་སོགས་མི་ཆོག་སྐྱེས་སྤྱན་པའི་བཞུགས་  
གཤམ་ཞོད་ཏུ་འདྲེས་སྐྱེས་སྤྱན་ཡོད་ཆེ་བཞུགས་གཤམ་སྐྱེས་སྤྱན་པ་གྱུར་སོང་ཞེས་གཞིན་སོ་དཀར་ཅན་མ་ཟད།  
གན་སྐྱེས་དཀར་ནས་ཀྱིས་ཀྱང་སྐྱེས་སྤྱན་ལྟོག་དེ་བས་དགའ་པོ་བྱེད་པ་སོགས་ལས་མཆོན་སྐྱེས་པ་ཡིན།

དེ་ལྟར་སྐྱེས་སྤྱན་སྐྱེས་གར་རྩལ་དབྱངས་དངོས་གཞིར་འཇུག་པའི་ཆེ་ནའང་རམ་དགོས་དང་། སྐྱེས་  
དགོས་ལ། ཁེར་དགོས་བཅས་བྱེད་སྐྱེས་ཡོད་ལ། རྩལ་མཐོང་རིགས་གཞན་དང་མཉམ་དུ་སྟོན་གཞས་ནང་མ་  
སོགས་ལོ་རྒྱུས་རང་བཞིན་ལྟར་པའི་དམངས་ཞོད་རྩལ་མོ་གཏོང་སྐྱབས་རང་རང་སོ་སོའི་བྱེད་ཆོས་ཉམས་  
འགྱུར་མཐོན་པ་གཤམ་ཆེར་འཛིན་དགོས་ཏེ། དཔེར་ན་དེ་སྐྱེས་སྤྱན་པའི་སྟོན་གཞས་ཞེས་སྟོན་གཞས་ལ་སྐྱེས་  
ལེགས་བཅོས་བྱས་པར་ཟེར་བ་དེ་དག་དང་ནང་མཐོང་གཞས་གཏོང་སྐྱབས་། རྩལ་མཐོང་གི་བྱེད་པ་རྒྱུས་པར་  
སྐྱེས་སྤྱན་ཆེ་འཕྲིང་ཆུང་གསུམ་དང་། དལ་ཆེན་གཉིས། མི་མང་ཆུང་བ་གཅིག་ འཕྲིང་སྤྱིར་གཅིག་ ཡང་ཆེན་  
གཅིག་ གཡེར་ཁ་དང་ཉིང་འགས་བཅས་སྤྱིག་གཞིམ་བྱེད་སྐྱེས་ཡོད་ལ། མཉམ་དུ་དགོས་གཏོང་བྱེད་པའི་  
ཆེ་ནའང་སྐྱེས་སྤྱན་གྱིས་སྐྱེས་སྤྱན་པའི་འཁོར་བ་སྟེ་ཆུ་ནང་དུ་ཉ་འཇུག་པ་ལྟ་བུ་དང་། དལ་ཆེན་གྱིས་སྐྱེས་སྤྱན་པའི་  
འཁོར་བ་སྟེ་རི་ལྗོངས་ལ་རི་དྲགས་རྒྱུག་པ་ལྟ་བུ། ཡང་ཆེན་གྱིས་མཐོང་དམངས་པར་གསུམ་ལ་རམ་འདེགས་  
སྟོར་སྟོན་བྱེད་པ་ནི་ནམ་མཁའ་བྱ་འཕུར་བ་ལྟ་བུ་དགོས་ཞེས་གསུངས་པ་ལས་ཀྱང་ཤེས་སྐྱེས། དེ་བཞིན་  
སྐྱེས་སྤྱན་ཁེར་དགོས་བྱེད་པའི་ཆེ་ཡང་སྐྱེས་སྤྱན་ཁོན་ཁེར་དགོས་བྱེད་པའམ་ཁེར་དགོས་ཁེར་ལན་ཁེར་འཕྲབ་  
བྱེད་པ་སོགས་ནས་གངས་མང་སོ་ཡོད། བྱེད་པར་སྐྱེས་སྤྱན་མཐོང་པའི་སྟེང་དུ་བྱེད་པས་ཁེར་དགོས་ཁེར་ལན་  
ཁེར་འཕྲབ་བྱེད་པའམ་ཡང་ན། ལྷག་རྒྱུ་ལྟ་བུ་བྱེད་པས་ཁེར་དགོས་ཁེར་ལན་ཁེར་འཕྲབ་སོགས་བྱེད་སྐྱེས་ན་  
སྐྱེས་སྤྱན་དང་སྐྱེས་སྤྱན་ཞབས་བྱོར་ཉ་ཅང་བྱང་ཆུབ་པའི་ཆོད་དུ་འཛིན་སྐྱེས་ཡོད། ཡང་ལ་ལ་ཞིག་གིས་རང་གི་  
སྐྱེས་སྤྱན་དགོས་ཅུལ་དང་ཞབས་བྱོར་འཁོར་ཆ་རྩལ་པའི་ཆེད་དུ་ཁེར་དགོས་ཁེར་ལན་ཁེར་འཕྲབ་བྱེད་སྐྱབས་  
མགོ་སྟེང་དུ་ཆང་གིས་བཀང་བའི་བྱེད་པོར་སོགས་བྱེད་ཏེ་ཆང་ཐེགས་པ་གཅིག་ཀྱང་ཕྱི་ལ་མ་བོར་བ་བྱེད་  
སྐྱེས་ཡོད་པ་བཅས་སོ།

## མཚོན་རྟགས།

||: ::||      ཐེངས་གཉིས་གཏོང་གྱི།  
||: ::||      ཐེངས་གསུམ་གཏོང་གྱི།  
{||: ::||}      ཐེངས་གཉིས་སམ་བཤྲབ་སྒྲོར་ཆེན་པོ་ལེན་གྱི།  
¶: :¶      ཐེངས་ཇི་གཏོང་རང་མོས་མཚམས་གཅོད་བྱ་གྱི།

161    21   |   323    161   |དལ་གཞས་མཚོན་རྟགས།

2   21   |   2525    21   |   འབྲུག་གཞས་མཚོན་རྟགས།

## སྟོད་གཞས་ཀྱི་སྒྲ་འགྲོ།

{||: 161   21   |   323    161   |    21   323   |   12    62   ::||}  
13   21   |   323    13   |   223    12   |   61   23   |   161   62   |   12   661   |

## འབྲུག་གཞས་སྟོན་འགྲོ།

2   21   ||:   2525    21   ::||   {||: 54    5645   |   25    21   ::||}  
13   21   |   323    13   |   223    12   |   61   23   |   161   62   |   12   661   |

## འབྲུག་གཞས་འབྲུག་འཕྲོམས།

||: 2525 21 :|| 54 5645 | 25 21 | 24 323 | 13 2525 |  
21 5645 | 22 5645 | 22 24 | 56 42 | 461 5645 | 23 12 | 4 - |

## ནང་མའི་སྟོན་འགྲོ།

56 2 5 323 | 6661 2 56 21 | 56 212 35 323 |  
6661 2 5645 224 | 56 212 35 323 661 |

སྟོན་གཞས་ཀྱི་འབྲུག་གཞས་སྐབས་འབྲུག་ཏུ་ 13 ཡོད་པའི་བལྟ་སྟོན་ལེན་དུས་ 161

གཏོང་རྒྱ་དང་གཞས་རྩོགས་སྐབས་ 161 ཚབ་ལ་བཏང་ནས་འབྲུག་གཞས་འབྲུག་བསྟོམས་བྱ་རྒྱ་  
13

ནང་མའི་སྐབས་སུ་ཡང་ནང་མ་ལྟ་ཡགས་ཞོལ་བ་ལྟ་བུ་དཔེར་བཞག་ན་

1 16 135 23 | 161 23 12 661 |  
1

ཡོད་པས་གཞས་ཡང་བསྐྱར་གཏོང་དུས་ཚང་མ་གཏོང་དགོས་རྒྱ་དང་གཞས་རྩོགས་རྩིས་

1 16 135 23 | 1 ལྟ་བུ་འོག་དེ་གཏོང་རྒྱ་མཆོན་ཏེ་གསུ་

## ནང་མ།

### ལྷ་ཡགས་ཞོལ་ལ། ཟུང་གཞས།

{||: 224 56 442 461 | 5 - 5 2 | 512 6165 424 57 |  
62 161 661 54 | 35 2312 621 661 :||} 56 45 661 54 |  
35 2312 667 562 | 1 16 12 54 | 35 2312 621 661 |  
56 45 661 54 | 35 2312 667 562 | 1 16 135 23 |  
\*\* 161 23 12 661 |  
1

## འབྲུག་གཞས།

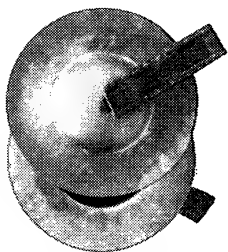
1323 126 1212 16 | 1212 16 1212 16 | 126 126 1235 261 |  
¶: 2525 2525 :¶ 2525 22 | 352 3523 126 16 |  
352 3523 1262 16 ||: 1212 16 :|| 1212 1 - |  
56 45 661 54 | 35 2312 667 562 | 1 16 12 54 |  
35 2312 621 661 | 56 45 661 54 | 35 2312 667 562 |  
1 16 135 23 | 16 1212 | 16 1212 | 16 1212 16 |  
126 126 | 1235 22 ¶: 2525 22 :¶ 2525 2 |  
{||: 352 3523 | 126 161 :||} 2525 25 | 31 2 |

## ལྷ་ཡག་ས་ཞོལ་བ།

ཀྱལ་ཅེའི་གཞུང་ནས་ཐོན་པའི།      སྤུངས་བྱ་དཀར་འཇམ་སྤུ་སྤྱལ།  
གྲོན་ན་ལུས་ལ་འཇམ་པ།      བལྟས་ན་མིག་ལ་མཛེས་པ།  
ཀྱལ་ཅེའི་མདའ་ལ་ལྷ་ཡག་ས་ཞོལ་པ།  
དབུས་གཞོངས་མདའ་ལ་མེ་ཉོག་གི་ལྷ་མཛེས།

## ཀྱལ་བའི་བརྟན་བརྒྱུན་ས།

ཀྱལ་བ་གཞན་གྱིས་མ་འདུལ་འདུལ་དཀའི་འགྲོམ།  
ཀྱལ་བའི་མཛད་པ་སྤྱོད་པའི་འཕྲིན་ལས་ཅན།  
ཀྱལ་བ་ཀྱུ་མཆོའི་མངའ་བདག་གངས་རིའི་མགོན།  
ཀྱལ་མཆོག་ཕྱག་ན་བརྩོན་ཏུ་ཀྱལ།



སྤྱུག་ཆལ།

{||: 442 461 5 62 | 123 1261 555 777 | 666 212 12 6165 |

45 2456 442 46 | 56 212 12 6165 | 42 46 661 53 |

2 - 2 56 | 35 2312 612 31 | 2 25 26 5645 | 212 35 323 661 :||  
17

6 - 6 54 | 323 53 23 124 | 323 661 21 6123 | 121 62 126 13 |

23 54 35 323 | 126 13 35 27 | 6 - 6 57 | 62 76 561 2312 |

6 62 6165 323 | 661 23 12 61 | 56 45 661 53 |

2 261 222 111 | 777 666 212 661 | 5645 2 5645 25 |

24 442 461 5 | 62 123 1261 555 | 777 666 212 12 |

6165 45 2456 442 | 46 56 212 12 | 6165 42 46 661 |

53 2 - 2 | 56 35 2312 612 | 31 2 - |

231 25 2525 2 26 | 4246 5612 6165 452 | 4561 6535 235 22 |  
 2 4246 5612 6165 | 452 4561 6535 235 | 22 2 612 323 |  
35 323 | 16 13 | 23 2312 ||: 612 66 :|| 612 6 | 6 - |  
56 45 661 53 | 2 261 222 111 | 777 666 212 661 |  
5645 2 46 55 ♯: 55 55 :♯ 55 5 | 45 61 | 65 323 |  
 ||: 23 231 :|| 23 5 | 6 23 | 61 53 | 2



## བཀྲ་ལ་གིས་པ། རྒྱུད་གནས།

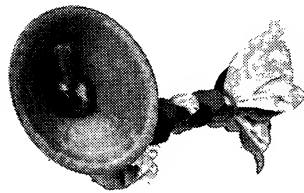
336 54 35 23 | 56 45 661 53 | 24 323 13 2312 |  
62 76 561 2312 | 6 - 6 57 | 62 76 51 72 | 6 62 6165 323 |  
661 23 12 6165 | {||: 336 54 35 23 | 56 45 661 53 |  
2 25 21 2312 | 661 23 12 6165 | 323 53 21 23 |  
12 61 23 124 | 3 32 323 57 | 661 23 12 6165 |  
46 5645 25 224 | 56 45 661 53 | 23 54 35 323 |  
13 2312 621 661 | 23 54 35 323 | 12 771 22 46 |  
56 212 12 6165 | 323 124 35 27 | 6 - 6 57 |  
62 76 561 2312 | 6 62 6165 323 | 661 23 12 6165 :||  
6

## བསྐྱུག་གནས།

6757 63 6363 6 | 65 3235 1265 66 | ¶: 6363 6363 :¶  
6363 6 | 6165 3523 6165 3523 | 56 2161 2312 3235 |  
2312 3235 2312 33 | 2312 35 2312 | ||: 612 66 :|| 612 6 | 6  
512 65 | 323 56 | 161 2312 | 33 24 | 33 2312 | 33 35 |  
2312 612 | 66 612 | 66 61 | 2 26 | 5645 25 | 31 2 |

## བཀྲ་ལ་གིས་བ།

བཀྲ་གིས་ལྷུ་མ་རྩེ་ནང་ལ།། གཡང་ཆགས་ཏ་ལེ་མེ་ཉོག།  
སྤྱོད་ཟེལ་བ་མ་ཡལ།། ཉིན་དགུང་སྤང་ཆར་བསིལ་མ།།  
ཡིན་ཀྱང་སྤྱ་ཡི་སྤྲས་མེད།། ལྷགས་ལ་བཞག་རོགས་གནང་དང་།།



གཞུང་།

## ནང་མ་གཅིག་རྒྱུང་གཞས།

{||: 512 6165 442 46 | 5 - 512 6165 |  
336 53 21 23 | 13 2317 621 661 :||}  
2 5 222 46 | 56 212 12 6165 | 336 53 21 23 |  
13 2317 612 661 | 2 5 222 46 | 56 212 12 6165 |  
336 53 21 6123 | 1 16 135 23 | 161 23 12 661 |  
1

## འབྲུག་གཞས།

1323 126 1212 1 16 ||: 564 56 3523 1261 :||  
23 56 3523 1 | 161 23 56 3523 | 16 1212 |  
1 16 {||: 564 56 | 323 161 :||} 23 56 | 323 1 |  
161 23 | 56 323 | 1 161 | 5645 25 | 31 2 |

འཕྲེད་སྒྲིང་།

ཐོན་གྱི་ནང་མ་ལོན་གཞས་ཀྱི་སྒྲ་གདངས།

འཛོམས་པ་ནཱ་གཞུམ།

རྒྱང་གཞས།

5 7 661 23 | 1 - 1 6 | 13 2312 772 61 | 56 45 661 23 |  
12 6165 446 5645 | 2 25 26 5645 | 26 5645 222 17 |  
661 223 12 661 | 56 45 661 53 | 222 17 12 6165 |  
4 - 4 2 | 45 661 55 323 | 12 771 223 1261 | 56 45 661 53 |  
222 17 12 6165 | 4 42 461 56 | 424 56 45 224 |  
4 -

འབྲུག་གཞས།

4256 452 4545 4 | 424 562 1 1216 | 1216 1216 1216 1216 |  
1216 1212 16 1261 | 56 5645 2 26 | 564 5645 2456 4 |  
323 12 5645 2456 | 42 4545 | 4 4 | 56 11 ཀ: 1212 11 ཀ།  
1212 16 | 1261 56 | 5645 2 | 26 564 | 5645 2456 | 4 32 |  
12 5645 | 2456 4 | 42 454 | 454 4545 | 4 - |

འཛོམས་པ་སྒྲ་གྱི་རྒྱན་རེད།

སྒྲ་གྱི་མེ་ཉོག་དཀར་པོ།

སྒྲ་པ་འབྲུག་པ་མ་གཏོང་།

གཡུ་སྒྲ་པས་ཀྱིས་འཁོར་ཡོང་།

ཐོག་ཀྱི་ནང་མཚོན་གཞན་གྱི་ཐུ་གདངས།

## སྒྱུ་ལའི་ཉི་མ། རྒྱུ་གཞན།

{||: 66 17 66 13 | 224 323 13 2312 | 12 6165 446 5645 |  
2 261 223 661 | 26 5645 222 17 :||} 512 6165 424 57 |  
62 161 6661 54 | 323 124 35 27 | 6 - 621 661 | 54 5645 25 17 |  
66 13 222 17 | 12 6165 446 5645 | 2 261 222 46 |  
54 5645 25 17 | 66 13 222 17 | 12 6165 446 5645 |  
2 261 223 661 | 26 5645 222 17 |  
2 -

## འབྲུག་གཞན།

231 25 2525 2 26 {||: 6161 2312 6165 4653 |  
261 2525 2525 2525 | 2525 2525 2525 22 :||}  
5645 6165 2312 6123 | 126 6 - 66 13 | 222 17 12 6165 |  
446 5645 2 261 | 222 46 54 5645 | 25 17 66 13 |  
222 17 12 6165 | 446 5645 2 261 | 223 61 213 22 |  
¶: 2525 22 :¶ 2525 2 | 23 2312 ||: 612 66 :|| 61 2 26 5645 |  
25 31 | 2 - |

## སྒྱིད་པའི་ཉི་མ།

ཤར་སོང་ཤར་ནས་ཤར་བའི།      ཤར་གྱི་དཀར་གསལ་རྒྱ་བ།  
ཤར་ནས་རྒྱབ་ལ་མ་ཐེབས།      དབྱང་གི་དཀྱིལ་དུ་བཞུགས་དང་།  
མ་རིག་སྤྱན་བ་བསལ་བྱང་།      དཀར་གསལ་རྒྱ་བ་ཤར་བྱང་།  
སྒྱིད་པའི་ཉི་མ་ཤར་བྱང་།      ཉི་མ་རྫོ་པོ་ཤར་བྱང་།



ཏཱམུ་

## སྒྲུབ་པ་ལྟེན་པ་ སྒྲུབ་པ་ལྟེན་པ་

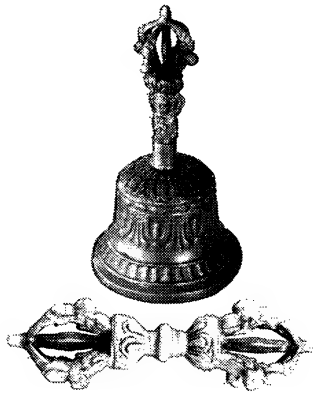
512 6165 42 461 | 56 212 12 661 | 5 - 5 2 | 512 6165 424 57 |  
615 6 62 161 | 56 45 661 53 | 2 261 223 54 | 35 2312 621 661 |  
224 56 442 46 | 56 212 12 661 | 5 - 5 2 | 512 6165 424 57 |  
615 6 62 161 | 56 45 661 53 | 2 261 223 54 | 35 2312 621 661 |  
2 5 222 46 | 564 5 56 212 | 12 6165 45 2 | 45 661 55 35 |  
25 23 661 54 | 323 53 23 124 | 35 2312 621 661 |  
2 5 222 461 | 564 5 56 212 | 12 6165 45 2 | 45 661 55 35 |  
25 23 661 54 | 323 53 223 61 | 2 261 23 61 | 26 5645 222 17 |  
2

## འབྲུག་གཞུག་

231 25 2525 261 | 2525 261 2525 22 | 5645 1261 55 555 |  
555 555 555 55 | 661 535 235 2161 | 4545 1261 55 555 |  
555 555 555 55 | 661 535 235 2161 | 2524 5645 6165 452 |  
5645 25 452 261 | 224 5645 6165 452 | 5645 25 452 21 |  
||: 2525 21 :|| (||: 5645 1261 | 55 ¶: 5555 55 :¶ 661 53 | 23 21 :||  
25 24 | 56 42 | 5645 25 | 452 21 | 2 24 | 56 42 | 5645 25 |  
452 21 | 2525 25 | 31 2 | .

## ཐུ་གར་གར།

ཐུ་གར་གར་གྱི་རི་ལ།                      མ་བྱ་དབྱང་ཐང་ཤིག་ཤིག །  
དཔོན་པོའི་སྒྲོ་མདོངས་མཉེན་པ།                      མ་བྱ་གཅིག་ལས་མི་འདུག །  
ཐུ་གར་གར་གྱི་མ་བྱ།                      ཀོང་ཡུལ་མཐེལ་གྱི་ནེ་ཙོ།  
འབྲུངས་སའི་འབྲུངས་ཡུལ་མ་གཅིག །འཛོམས་ས་ཆོས་འཁོར་ལྷ་ས།



རྫོང་རིལ།



## ནང་མ་གཅིག་གཉིས།

### རྒྱུ་གནས།

{||: 6 661 661 5645 | 2 5645 25 24 :||} 512 6165 424 57 |  
661 54 323 661 | 2 26 23 54 | 35 323 13 2312 |  
{||: 772 57 6 3 | 6165 323 661 23 | 12 661 56 45 |  
12 6165 336 53 | 23 124 35 3 | 32 23 512 6165 |  
35 2312 621 661 | 24 323 13 2312 :||} 772 56 161 23 |  
661 53 2 261 | 223 61 2 - |

### འབྲུག་གནས།

231 25 2525 2 | 26 5645 6153 223 | 5645 6153 261 |  
2521 2521 2521 2521 | 2521 22 2432 1321 | 66 5612 6165 33 |  
2312 6123 126 6 | 5612 6165 33 2312 | 6123 126 |  
61 2525 | 2 2 | 54 5645 | 22 54 | 5645 22 | ♯: 2525 22 :♯  
2525 2 | 23 2312 | 66 512 | 6165 33 | 2312 62 | 16 66 |  
512 6165 | 33 2312 | 62 16 | 61 2525 | 25 31 | 2 - |

## ཨབ་རྟུ་ར་མ། རྒྱུང་གཞས།

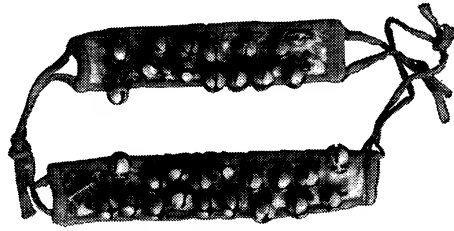
{||: 223 54 35 212 | 35 2312 621 661 | 24 56 121 664 |  
 5 - 5 2 | 512 6165 46 51 | 656 56 121 661 |  
56 45 51 6165 | 661 565 2 26 :||} 25 446 656 161 |  
 6 161 56 45 | 61 6165 23 12 | 323 564 323 21 |  
621 661 23 21 | 25 223 161 24 | 323 564 35 23 |  
161 24 661 53 | 2 261 223 661 | 26 56 2161 661 |  
 2

## འབྲུག་གཞས།

213 261 2525 2 261 | {||: 2312 6661 2246 5 | ♯: 555 555 :♯  
555 5 | 6546 5635 22 2 :||} 6 161 56 45 | 61 6165 23 12 |  
323 564 323 21 | 621 661 23 21 | 25 23 161 24 |  
323 564 35 23 | 161 24 661 53 | 2 261 23 661 |  
 2 13 22 ♯: 2525 22 :♯ 2525 2 | {||: 23 12 | 35 2312 |  
61 23 | 12 323 | 13 22 21 :||} 2525 25 | 31 2 |

## ཨབ་ཏུ་ར་མ།

བྱམ་བའི་ནང་གི་བྱམ་ཐུས།      རབ་གསལ་ཨབ་ཏུ་ར་མ།  
སྒོས་ལ་རྩི་མ་མི་འདུག།      དེ་གས་ཐུགས་བསམ་བཞེས་ཤོག།  
དེ་དུས་སྒྲུང་ཆར་བསིལ་མ།      བབས་བ་ཅམ་གྱིས་ཡག་བྱུང་།



ཨབ་ཏུ་ར་མ་གཡེར་ལ།



ལྗེད་སྒྲིང་།

## བྱ་ལགས།

{||: 22 323 66 66 | 66 22 7 7 | 767 22 66 66 |  
126 135 22 22 | 222 46 55 5 | 56 45 661 2312 |  
12 6165 45 2 | 555 444 35 323 | 126 135 2 - :||}  
56 2 5 323 | 6661 2 56 21 | 56 212 35 323 |  
6661 2 5645 224 | 56 212 35 323 661 |  
{||: 66 66 67 56 | 161 212 55 66 | 222 2 111 777 |  
666 212 56 45 | 45 161 55 323 | 53 2312 621 661 |  
222 224 55 6165 | 424 57 66 6 | 56 45 161 53 |  
22 23 661 53 | 2 25 2312 61 | 26 5645 222 17 :||}  
2

{||: 22 323 66 66 | ..... | 126 135 2 - :||}

བྱ་དེ་ཁྱེད་ཁྱེད་དཀར་མོ།	གཤོག་ཅུལ་ང་ལ་གཡར་དང་།
ཐག་རིང་རྒྱང་ནས་མི་འགོ།	མི་ཐང་བསྐྱོར་ནས་སླེབས་ཡོང་།
བྱ་དེ་གནམ་ལ་འཕྱར་སོང་།	སྐྱོ་ང་ས་ལ་ལུས་སོང་།
བྱ་ལ་སྤྱགས་སེམས་ཡོད་ན།	སྐྱོ་ངར་གཡས་སྐྱོར་བསྐྱོན་དང་།

## མེ་མ་མེ་རྟོ།

### བྱུང་གཞུགས།

5 661 35 27 | 6 - 6 5 | 623 1261 5 6 |  
161 2312 661 5645 | 2 5645 25 224 | 512 6165 424 57 |  
661 54 323 661 | 2 261 23 661 | 26 5645 222 17 |  
||: 333 35 661 2312 | 12 6165 35 23 | 512 6165 35 2312 |  
661 2312 621 661 | 24 323 161 23 | 661 54 323 661 |  
2 261 23 661 | 26 5654 222 17 :||} 2 - |

### བསྐྱུག་གཞུགས།

231 25 2525 2 | 26 6535 66 ♯: 6363 6363 :♯ 6363 66 |  
1261 6535 6535 261 ♯: 2521 2521 :♯ 2525 22 |  
5612 6165 2312 3521 | 661 2312 3523 1235 | 22 261 |  
5612 6165 2312 3521 | 661 2312 3523 1235 | 22 21 |  
2525 2 2 | 35 66 ♯: 6363 66 :♯ 6363 66 | 12 61 | 53 22 |  
♯: 2525 22 :♯ 2525 2 | 25 35 | 23 2312 | 61 21 | 32 13 |  
22 21 | 23 12 | 35 2312 | 61 21 | 32 13 | 22 21 |  
2525 25 | 31 2 |

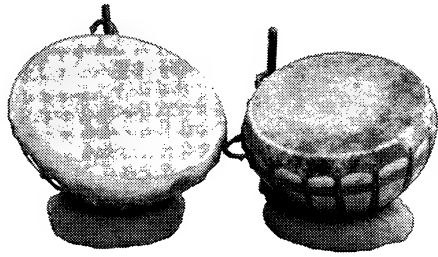
## ཨ་མ་ལེ་རྟོ།

བྱ་དེ་ཁྱད་ཁྱད་དཀར་མོ།

གཤོག་ཅུལ་ང་ལ་གཡར་དང་།

ཐག་རིང་རྒྱང་ནས་མི་འགོ།

ཡི་ཐང་བསྐྱོར་ནས་སྤེལ་ས་ཡོང་།



བརྟོ་མ།

ཐོག་ཀྱི་ནང་མ་ལྷོད་གནས་ཀྱི་སྒྲ་གདངས།

སྐལ་བཟང་སྟོན་སྟོན་

བྱང་གནས།

{||: 661 24 323 55 | 23 161 22 461 | 55 35 2 23 :||}  
{||: 661 25 222 117 | 66 22 2312 661 | 661 55 42 424 |  
66 661 55 35 2 23 :||}  
2 |

འབྲུག་གནས།

231 25 2525 261 | 2525 261 2525 22 | {||: 2432 3216 1235 22 :||}  
26 {||: 1261 6165 4524 5645 | 22 26 :||} ||: 245 66 :||  
2312 661 | 2312 66 | 1245 66 ¶: 6363 6363 :¶ 6363 65 |  
{||: 1261 556 :||: 245 66 1245 666 ¶: 6363 66 :¶ 6363 66 |  
1261 56 | 42 5645 | 22 2 - | 24 323 55 23 | 161 22 461 55 |  
35 2 23 | {||: 661 25 222 117 | 66 22 2312 661 |  
661 55 42 424 | 66 661 55 35 | 2 23 :||}  
2 - |

## སྐལ་བཟང་སྟོན་སྟོན་

སྐལ་བཟང་དེ་ནས་འབྱུངས་པའི།

ཁྱེད་རང་འབྱུངས་པའི་ཕྱོགས་ནས།

ཐག་རིང་རྒྱང་ནས་ཐེབས་པའི།

ཁྱེད་རང་ཐེབས་པ་ཙམ་གྱི།

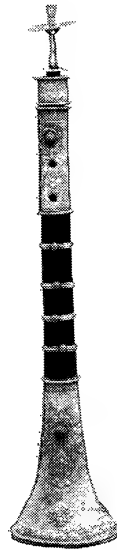
མེ་ཉོག་དཀར་ལ་འོད་གསལ།

ཤར་དེ་འོད་གྱིས་ཁེངས་སོང་།

མཐོན་པོ་སྤྲོད་མའི་མེ་ཉོག།

བཞུགས་གཤམ་འོད་གྱིས་ཁེངས་སོང་།

བསྟན་སྟོན་





## གཡས་སྟོང་ལགས།

{||: 212 61 22 5645 | 2 - 22 61 :||} 12 61 512 6165 |  
45 24 56 45 | 2 2 2 61 | 12 61 512 6165 |  
45 24 56 45 | 2 2 21 ||: 2525 21 :||  
{||: 54 5645 | 22 21 :||} 1261 56 | 42 5645 | 22 26 |  
1261 56 | 42 5645 | 22 21 ||: 2525 21 :|| 54 5645 |  
2525 21 | 24 323 | 13 2525 | 2 - |

མཆོད་ཆང་གཙང་བཞེས་གནང་དང་།

ཟས་ལ་སྦྱ་ཕྱོག་མི་འདུག།

གལ་ཏེ་སྦྱ་ཕྱོག་བྱུང་ན།

བསྐྱུན་གཡོག་བདག་རས་ལྷུས་ཆོག།



ཀླང་སྒྲིང་།

## སྐལ་ལ་བཟང་སོང་།

### བྱུང་གཞན།

{||: 555 555 56 45 | 661 212 12 6165 | 4 - 4 2 |  
424 56 212 6165 | 4 42 461 56 | 424 56 45 24 :||  
||: 512 6165 42 461 | 5 55 56 212 | 12 6165 35 532 |  
161 23 555 444 | 36 5635 21 6123 | 1 16 135 23 |  
161 23 12 61 :||}  
1 |

### འབྱུག་གཞན།

1323 1256 ||: 1212 16 :|| 1212 161 ||: 55 6165 | 4 42 :||  
564 56 | 3523 12 | 3532 1 16 | 564 56 | 3523 12 | 3523 16 |  
||: 1212 16 :|| 1212 161 ||: 55 6165 | 4 42 :||  
||: 564 56 | 3523 12 | 3532 1 16 :|| 5645 25 | 31 2 |



### འཕྲེད་སྒྲིང་།

## སྟོན་གཞས།

### ལྷ་བའི་གཞོན་ཀྱུ། སྟུང་གཞས།

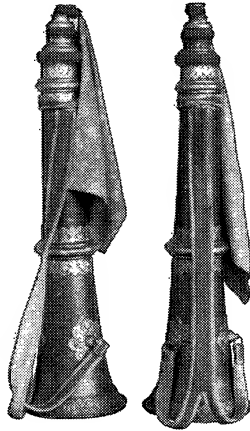
22 2 22 23 | 161 661 55 12 | 61 65 161 21 | 62 161 65 61 |  
55 35 21 223 | 12 161 66 161 | 21 35 361 53 | 223 12 6 - |  
||: 66 36 35 35 :|| 323 13 223 12 | 66 161 | 22 2 66 161 |  
661 223 12 62 | 161 21 62 161 | 65 61 55 35 | 21 223 12 161 |  
66 161 21 35 | 25 361 53 223 | 21 12 161 62 | 161 21 12 62 |  
161 21 12 6123 | 161 223 12 61 | 22 2 66 161 |  
661 223 12 62 | 161 21 62 161 | 65 61 55 35 | 21 223 12 161 |  
66 161 21 323 | 55 12 61 65 | 25 361 53 223 | 21 12 161 62 |  
161 21 12 62 | 161 21 12 6123 | 161 223 12 61 |  
323 161 323 161 | 21 35 223 12 | 61 23 161 62 | 12 61 2 - |

### འབྲུག་གཞས།

22 16 | 512 65 | 12 61 | 66 53 | 22 121 | 61 23 | 53 2312 |  
63 63 ||: 636 636 | 6363 63 :|| 66 {||: 22 61 | 623 126 |  
12 61 | 66 53 | 22 121 | 61 23 | 53 2312 | ||: 62 12 | 312 31 |  
23 2312 :|| 62 16 | 1212 13 | 1212 161 | 23 2312 | 62 161 :||  
13

## ཆེ་བའི་གཞོན་ཀྱུ།

ཤར་ནས་ཆེ་བ་ཤར་བྱང་། དཀར་པོའི་སྟོར་སྟོར་ཤར་བྱང་།  
རི་པོང་སྟོ་ལྷན་ཤེས་རབ། མཇལ་ཡོང་བསམ་བ་མ་བྱང་།  
ཆེ་བ་འདི་ནི་པར་འགོ། ཉིང་མའི་ཆེ་བ་ཚུར་ཡོང་།  
བཀྲ་ཤིས་ཆེ་བ་དཀར་པོ། ཆེ་སྟོད་ཕྱོགས་ནས་མཇལ་ཡོང་།



དྲུང་ཆེན།

## ཤར་ཕྱོད་བྲག་

### རྒྱུ་གཞུང་

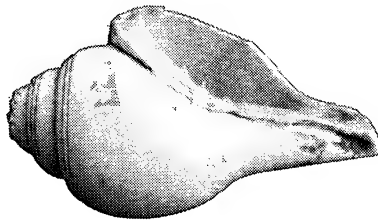
{||: 55 661 223 12 | 61 65 35 23 | 161 23 65 323 |  
161 62 161 62 | ||: 161 21 12 62 :|| 161 21 12 6123 |  
161 223 12 661 :||} 323 55 35 23 | 55 12 61 65 |  
323 65 35 223 | 161 35 223 12 | ||: 66 36 63 63 :||}  
66 36 63 6 | {||: 55 361 53 223 | 161 62 161 62 |  
13 21 66 161 | 323 65 323 13 | 223 12 61 223 |  
161 62 161 62 | ||: 161 21 12 62 :|| 161 21 12 6123 |  
161 223 12 661 :||} 2 - |

### འབྲུག་གཞུང་

{||: 56 212 | 6165 323 | 12 532 | 16 16 ||: 1212 13 :||  
1212 161 :||} 35 23 | 512 6165 | 35 323 | 13 2312 | 63 63 |  
||: 6363 63 :|| 6363 66 | {||: 535 323 | 16 16 | 12 61 | 35 31 |  
2312 62 | 16 121 | 1212 16 | 121 1212 | 16 121 |  
1212 16 | 1212 13 | 1212 161 | 23 2312 | 62 161 :||  
13

## ཤར་ཕྱང་བྲག

ཤར་ཕྱང་བྲག་གི་ལྗེ་བས་ལ། ཆོ་ལོ་ཉི་མ་རྩོ་བ།  
ང་ནི་ཤར་ཕྱང་བྲག་གི། རི་དྲགས་ཡིན་ན་དགའ་བ།  
ས་གི་འེ་སྤང་གི་ལྗེ་བས་ལ། མཛོ་མོ་སྤྱ་ཆ་ལེགས་བ།  
མཛོ་མོ་འི་དུ་ཚོ་གཡས་ལ། དུ་དམ་མེད་ན་དགའ་བ།



བྱང་དགའ་བ།

ཐོག་ཀྱི་ནང་མ་སྟོན་གཞན་གྱི་སྒྲ་གདངས།

## དག་འདུལ་གཉེན་སྦྱོར་།

### རྒྱུག་གཞན།

35 23 66 161 | 661 23 12 61 | 661 561 5 - |  
||: 55 51 55 51 ::|| 55 661 23 12 | 55 12 61 65 |  
5  
35 23 66 161 | 661 5 35 23 | 161 62 161 62 |  
||: 161 21 12 62 ::|| 161 21 12 6123 | 161 223 12 661 |  
{||: 35 23 66 161 | 55 12 61 65 | 223 12 61 65 |  
323 13 21 23 | 12 361 53 23 | 21 12 161 62 |  
||: 61 21 12 62 ::|| 161 21 12 6123 | 161 223 12 661 :|| 2 - |

### འབྲུག་གཞན།

323 61 | 623 121 | 65 55 ||: 55 55 ::|| 55 5 | 56 21 |  
512 6165 | 323 61 | 65 323 | 16 16 ||: 1212 13 ::||  
1212 161 {||: 323 61 | 512 6165 | 2312 61 | 31 22 | 1235 323 |  
16 16 ||: 1212 13 ::|| 1212 161 | ||: 23 1212 | 12 31 ::||  
23 1212 | 12 16 | 1212 13 | 1212 16 | 16 161 | 23 2312 | 62 161 :||  
13

## དབྱ་འདྲེལ་གཉིན་སྒྲིང་།

ཀྱ་ཡེ་གངས་ཅན་སྣ་གཅིག ། ལྷ་བས་མགོན་ཕྱག་ན་པད་མོ།  
ཁ་བ་ཅན་གྱི་ཞིང་འདིར། བྱ་གས་གཉིས་ཁྲི་ལ་ཐེབས་སོང་།  
གངས་ལྗོངས་བདུད་དཔུང་འཛོམས་ནས། འཕྲོ་ཀྱན་བདེ་སྒྲིད་འཆོ་བ།  
ང་ཅག་སངས་རྒྱས་གདན་ས། ཆོས་གྱི་ཉི་མ་ཤར་སོང་།



སྣ་སྣན་ཏྲ་མགོ་ཅན།



## མཐོ་ས་པའི་ལྷ་མོ་བྱ་བའི་དཀྱིལ་ བྱུང་གཞས།

{||: 161 62 161 62 | 13 21 66 161 | 22 2 22 323 | 661 5 35 23 |  
161 62 161 35 | 223 12 61 23 | 161 62 161 62 |  
 ||: 161 21 12 62 :|| 161 21 12 6123 | 161 223 12 661 :||}  
22 2 22 323 | 55 12 61 65 | 323 65 35 23 | 161 35 23 12 |  
 ||: 66 36 63 63 :|| 66 36 63 6 {||: 161 62 161 62 | 13 21 66 161 |  
22 2 22 323 | 661 5 35 23 | 161 62 161 35 | 223 12 61 23 |  
161 62 161 61 | 66 161 323 661 | 55 12 61 65 | 323 65 323 13 |  
223 12 61 23 ||: 161 62 161 35 | 223 12 61 23 :|| 161 62 161 62 |  
 ||: 161 21 12 62 :|| 161 21 12 6123 | 161 223 12 661 :||} 2 - |

## འབྲུག་གཞས།

{||: 16 161 | 2312 61 | 22 23 | 65 323 | 16 161 | 2312 62 |  
16 16 ||: 1212 13 :|| 1212 16 :||} 22 23 | 512 65 | 35 323 |  
13 2312 | 63 63 ||: 6363 63 :|| 6363 66 {||: 16 161 | 2312 61 |  
22 23 | 65 323 | 16 161 | 2312 62 | 16 161 | 61 36 |  
512 65 | 35 31 ||: 2312 62 | 16 161 :||} 23 2312 | 62 161 :||}  
13

ཨཱམ་ ས་པ་ལི་ལྷ་ཨོ་ཕྱ་འཁྲིད།

མཛེས་པའི་ལྷ་མོ་བྱ་བ་བྲིས།

མཆོ་སྒོ་གཞུང་ལ་ལུས་སོང་།།

ལྷ་མོ་བྱ་ལཁིད་མེད་ན།།

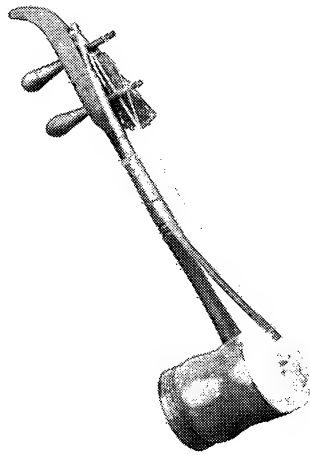
ཐུ་ལ་བལྟས་ནས་ཐོད་པ།

བུལ་ས་ན་མཐོང་ཆོད་འདུག་སྟེ།

རི་བྱུང་མ་གཤིས་སྒྲིབ་སོང་།།

ཕྱིན་ན་སྒྲེབས་ཆོད་འདུག་སྟེ།

འགྲོ་བའི་དབང་ཆ་མི་འདུག།



ཅི་ལྟར་སྒྲུབ་པ།

## གམ་ལ་ལ་མོ།

### རྒྱད་གཞན།

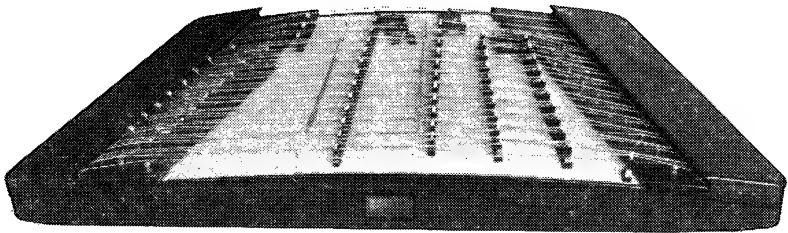
22 2 161 661 | 55 12 61 65 | 161 323 22 161 | 62 161 21 61 |  
323 53 161 61 | 25 361 55 23 | 161 35 223 12 |  
||: 66 36 63 63 :|| 66 36 63 6 ||: 66 6 161 323 | 22 323 22 161 |  
62 161 21 61 | 323 53 161 61 | 25 361 55 23 | 161 23 61 53 |  
21 12 161 62 ||: 161 21 12 62 :|| 161 21 12 6123 |  
161 223 12 61 :||} 66 6 161 323 | 323 22 161 21 |  
62 161 21 61 | 323 53 161 61 | 25 361 55 23 |  
161 23 61 53 | 21 12 161 62 ||: 161 21 12 62 :||  
161 21 12 6123 | 161 223 12 61 | 2 - |

### འབྲུག་གཞན།

22 16 | 512 65 | 13 21 | 61 21 | 35 16 235 32 | 13 2312 |  
63 63 ||: 6363 63 :|| {||: 636 636 | 6363 63 :||} 66  
{||: \* 66 13 | 23 21 | 61 21 | 35 16 | 235 32 | 12 3532 | 21 16 |  
\* 323 12  
||: 1212 13 :|| 1212 161 ||: 2312 66 | 61 31 :|| 2312 62 | 16 16 |  
1212 13 | 1212 161 | 23 2312 | 62 161 \* :||}  
13

## གམ་བ་ལ་མོ།

གམ་བ་ལ་མོའི་ཅེ་ནས།	ལྷ་ས་མངལ་གྱི་ཡོད་ན།
མ་གཅིག་དབལ་ལྟའི་ཞལ་མངལ།	ལ་མོའི་ཅེ་ནས་ཁྱས་ཆོག །
གསན་དང་གམ་བ་ལ་མོ།	ཉོན་དང་སྟོང་ཆེན་བཅོ་བརྒྱད།
གམ་བ་ལ་མོས་གཙོ་བྱས།	རི་ལ་རི་བརྒྱད་ཅན་བྱང་།
དེན་ཆེན་པ་མས་གཙོ་བྱས།	གཉེན་ལ་གཉེན་པོར་ཅན་བྱང་།

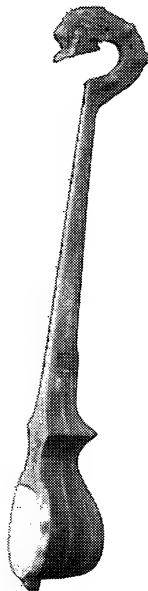


རྒྱུད་མང་།



## རྩོམ་གསུམ་སྤྲུལ་བྱུང་།

ལ་གཅིག་རྒྱལ་པའི་སྤང་གཞོངས་བདེ་མོ་ན།      རྩོམ་གསུམ་སྤྲུལ་བྱུང་སྤང་རྒྱལ་མེ་རྟོག་བཞུ་ཡོད།  
སྤྲུལ་བྱུང་སྤྲུལ་ཞབས་སྤང་རྒྱལ་མེ་རྟོག་བཞུ་ཡོད།      རྩོམ་གསུམ་འགྲོ་ཨ་རྩོམ་གཞོང་དོགས་མེད།  
རྩོམ་འཕྲོ་སྤང་མཇུག་ཨ་རྩོམ་སྤྲུལ་བྱུང་།      སྤང་མཇུག་སྤང་མཇུག་ཨ་རྩོམ་སྤྲུལ་བྱུང་།  
སྤང་མཇུག་འགྲོ་ཨ་མས་གཞོང་དོགས་མེད།      སྤང་མཇུག་སྤྲུལ་བྱུང་ཨ་མཇུག་སྤྲུལ་བྱུང་།  
གཞུང་རྒྱལ་དཔལ་ཨ་མཇུག་སྤྲུལ་བྱུང་།      སྤང་མཇུག་སྤྲུལ་བྱུང་ཨ་མཇུག་སྤྲུལ་བྱུང་།  
མེ་རྟོག་སྤྲུལ་མཇུག་མཇུག་སྤྲུལ་བྱུང་།



སྤྲུལ་བྱུང་མཇུག་མཇུག་

## གཞུགས་མཛེས་ཡག་ལ། རྒྱུ་གནས།

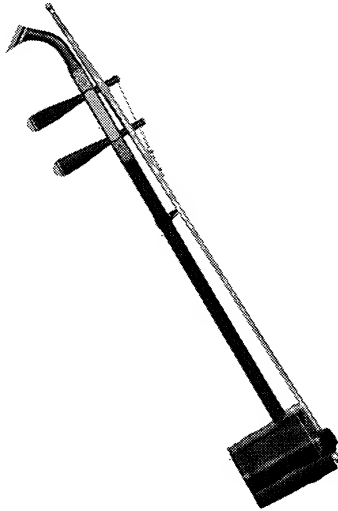
66 6 33 3 | 22 35 23 21 | 661 56 22 323 | 161 23 12 61 |  
661 561 5 - ||: 55 51 55 51 ::|| 22 323 161 35 | 22 35 23 21 |  
 5  
55 12 61 65 | 35 23 66 161 | 661 65 323 13 | 2 - 22 55 |  
22 661 22 55 | 22 661 21 25 | 23 13 21 25 | 23 12 |  
 {||: 323 55 35 23 | 55 661 223 12 | 55 12 61 65 | 323 65 35 23 |  
55 661 223 12 | 55 12 61 65 | 323 65 35 23 | 161 35 223 12 |  
66 363 63 6 | 66 161 35 23 | 161 21 323 13 | 25 36 53 23 | 21 12 161 62  
 ||: 161 21 12 62 :|| 161 21 12 6123 | 161 223 12 661 :||} 2 - |

## བཞུག་གནས།

66 33 | 23 21 | 61 23 | 12 61 | 65 55 ||: 55 55 ::||  
55 5 | 23 13 | 23 21 | 512 6165 | 323 61 | 65 31 | 22 21 |  
 ||: 2525 21 :|| 2525 2 {||: 35 323 | 56 21 | 512 6165 |  
35 23 | 56 21 | 512 65 | 35 323 | 13 2312 | 63 636 | 61 312 |  
12 31 | 235 32 | 16 121 | 1212 16 | 121 1212 | 16 121 |  
1212 16 | 1212 13 | 1212 161 | 23 2312 | 62 161 :||}  
 13

## གཞུགས་མཛེས་ཡག་ལ།

ཏྲ་བཟང་རྒྱང་གི་གཤོག་པ།      མི་བཟང་ཐང་གའི་ལོགས་རིས།  
རྒྱང་གི་གཤོག་པ་མཐོང་དུས།      ཐང་གའི་ལོགས་རིས་བྲན་བྱང་།  
ཏྲ་པོ་ཕུན་ཆོགས་རྒྱང་པོ།      བཟོད་ལ་རྒྱག་ཆོད་བྱེད་དང་།  
ཏྲ་དམག་ལྷ་བརྒྱའི་དཀྱིལ་ནས།      ང་གཉིས་འགྲོ་དགོས་ཤར་སོང་།



མི་ཐང་འབྲིང་བ།



## ཨ་ཞི་བདེ། རྒྱུ་གཞས།

22 323 23 21 | 661 561 5 - ||: 55 51 55 51 ::||  
 5  
161 21 62 161 | 55 12 61 65 | 25 361 53 23 | 21 12 161 62 |  
 ||: 161 21 12 62 ::|| 161 21 12 6123 | 161 223 12 661 |  
66 161 323 61 | 55 12 61 65 | 161 35 23 12 |  
 ||: 66 36 63 63 ::|| 66 36 63 6 {||: 223 12 66 61 |  
 ||: 66 161 323 661 | 55 12 61 65 | 35 23 22 161 ::||  
25 361 53 23 | 21 12 161 62 ||: 161 21 12 62 ::||  
161 21 12 6123 | 161 223 12 661 :||} 2 - |

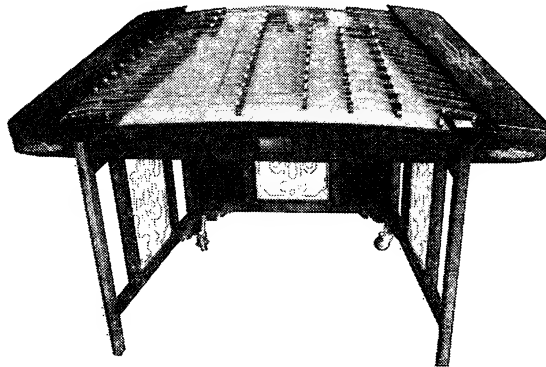
## འབྲུག་གཞས།

23 12 | 65 55 | ||: 55 55 ::|| 55 5 | 12 61 |  
512 6165 | 235 32 | 16 16 ||: 1212 13 ::|| 1212 161 |  
61 36 | 512 65 | 13 2312 | 63 63 ||: 6363 63 ::||  
636 636 | 6363 63 | 636 636 | 6363 63 | 66 {||: 2312 66 |  
 ||: 61 36 | 512 65 | 323 21 ::|| 235 32 | 16 16 |  
 ||: 1212 13 ::|| 1212 16 | 16 161 | 23 2312 | 62 161 ::||  
 13

མོད་ཀྱི་ནང་མ་རྩོད་གཞུས་ཀྱི་རྩུ་གདངས།

## ཨ་ཁྱི་བདེ།

ཅུ་བཟང་སྒྲ་མའི་གདན་ས།།      རྩེམ་ལྷེམ་ལྷང་མ་འབྱུངས་ས།།  
ལྷང་བཟང་དབྱ་འཕང་མཐོ་བ།།      ཁྱིའུ་ཅུང་གསུང་སྐད་སྟན་བ།།



ཅུང་མང།

## ཐོ་ན་ལགས།

### སྒྲ་གནས།

161 323 22 323 | 161 35 23 21 | 661 561 5 - |  
||: 55 51 55 51 ::|| 55 12 61 65 | 161 65 661 55 |  
5  
323 12 161 62 ||: 161 21 12 62 ::|| 161 21 12 6123 |  
161 223 12 61 {||: 66 161 323 61 | 55 661 223 12 |  
161 21 62 161 | 661 5 61 65 | 323 22 22 161 |  
223 12 61 23 | 161 62 161 62 ||: 161 21 12 62 ::||  
161 21 12 6123 | 161 223 12 61 :||} 2 - |

### འབྲུག་གནས།

23 21 | 2312 61 | 65 55 | ||: 55 55 ::|| 55 5 | 512 65 |  
65 323 | 16 16 | ||: 1212 13 ::|| 1212 161 | 61 36 | 56 21 |  
12 61 | 66 53 | 22 21 | 2312 62 | 16 16 ||: 1212 13 ::||  
1212 16 | 61 36 | 56 21 | 12 61 | 66 53 | 22 21 | 2312 62 |  
16 16 ||: 1212 13 ::|| 1212 16 | 16 161 | 23 2312 | 62 161 |  
13

## ཐོན་ལགས།

ཐོ་བྲང་དམར་པོའི་གྲིབ་སོ།	ལྷང་གསེབ་ཤར་ལ་ཐོགས་སོང་།
ད་ལོ་ལྷང་གསེབ་ཤར་ལ།	ཡར་རྒྱས་ཡོང་བ་ཡོད་དོ།
གཙང་གི་རི་ནས་བལྟས་བས།	དབུས་ཀྱི་དར་ལྗོག་མཐོང་གིས།
དབུས་གཙང་བསྐྱན་བ་དར་བའི།	དར་ལྗོག་ཡར་ལ་གཟེགས་དང་།
ཀོ་བ་འཕྲེད་ལ་བཏང་བས།	རྒྱ་མཐི་གཞུང་ལ་འབྲེར་སོང་།
ལན་གཅིག་འབྲེར་ནི་འབྲེར་སོང་།	ལས་འབྲོའི་ཕྱོད་ལ་འབྲེར་དང་།



སྐྱུན་ཏུ་མགོ་ཅན།

ཡེ་ཤེ་བའི་ཉེ་བ་ལ།

ཕྱིད་གཞུང་།

161 61 25 323 | 161 61 35 23 | 661 23 12 61 |  
661 561 5 - ||: 55 51 55 51 :|| 161 323 23 161 |  
5  
23 12 61 56 | 161 35 223 12 ||: 66 36 63 63 :||  
66 36 63 6 {||: 2 56 35 23 | 55 661 223 12 | 55 12 61 65 |  
323 65 35 23 | 161 35 223 12 | 66 363 63 6 |  
35 23 56 12 | 61 65 35 23 | 61 56 35 23 | 161 62 161 62 |  
||: 161 21 12 62 :|| 161 21 12 6123 | 161 223 12 661 :||} 2 - |

འབྲུག་གཞུང་།

121 23 | 123 121 | 623 121 | 65 55 ||:: 55 55 ::|| 55 5 |  
13 21 | 2312 65 | 13 2312 | 63 63 ||: 6363 63 :|| 6363 66 |  
{||: 35 323 | 56 21 | 512 6165 | 36 53 | 13 2312 |  
63 636 | 323 61 | 65 31 | 25 323 | 16 16 |:||: 1212 13 :||  
1212 161 | 23 1212 | 12 31 | 23 1212 | 12 16 |  
1212 13 | 1212 16 | 161 23 | 2312 62 | 161 :||}  
13

## ཨ་རྩོ་བལྟོན་སྟོབས།

ཤར་ཆེན་ལྟོག་གི་གཡས་བྱས།། བསྟན་མ་ལྟོག་གི་གཡོན་བྱས།།  
འཇམ་གླིང་གསེར་སྒྲོང་ཆེན་མོ།། མ་བྱའི་སྒྲོ་ལས་མཆར་བ།།



མི་མང་གྲ་བ།

## རྒྱ་སྒྲིབ་སྒྲ་སྒྲུབ་

### རྒྱ་སྒྲིབ་གཞན་སྒྲུབ་

66 323 23 21 | 661 561 5 - ||:: 55 51 55 51 ::||  
5

66 323 23 21 | 62 161 21 61 | 55 12 61 65 | 3 - 323 53 |  
35 25 323 53 | 35 25 323 53 | 35 23 56 12 | 61 65 3 32 |  
35 23 | ||: 66 323 23 21 | 62 161 21 61 | 55 12 61 65 |  
361 53 22 161 | 161 23 661 53 | 21 12 161 62 |  
||: 161 21 12 62 ::|| 161 21 12 6123 | 161 223 12 61 ::||  
22 2 22 161 ||: 62 161 21 61 ::|| 25 361 53 23 | 21 12 161 62 |  
||: 161 21 12 62 ::|| 161 21 12 6123 | 161 223 12 61 | 2 - |

### བུ་སྒྲིབ་གཞན་སྒྲུབ་

63 21 | 65 55 ||:: 55 55 ::|| 55 5 | 63 21 | 56 21 | 512 65 |  
33 32 ||: 3535 32 ::||: 353 353 | 3535 32 ||: 3535 32 | 3535 323 |  
512 65 | 32 3 ||: 63 21 | 56 21 | 512 65 | 35 323 | 12 532 |  
16 16 ||: 121 121 | 1212 16 ::|| 1212 13 | 1212 161 | 23 2312 |  
62 161 ::|| 22 21 | 61 21 | 61 21 | 25 323 | 16 16 ||: 121 121 |  
1212 16 ::|| 1212 13 | 1212 161 | 23 2312 | 62 161 |  
13

## ཀྱ་མྱིང་སྲས།

ཀྱ་མྱིང་སྲས་ཚུང་ཟེར་བ།

ན་བས་ཐོས་པ་མ་གཏོགས།

ཀྱ་མྱིང་སྲས་ཚུང་སྐྱ་ཞབས།

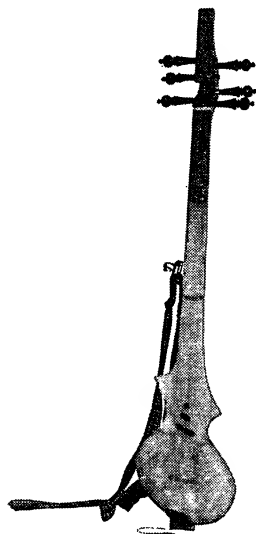
ཡིན་པའོ་བསམ་པ་མ་བྱུང་།

འཁྲིད་དང་ཟེར་ན་འཁྲིད་ཆོག །

ཀྱ་སྐྱག་མྱིང་ལ་འཁྲིད་ཆོག །

ཞོག་དང་ཟེར་ན་བཞག་ཆོག །

ཉིས་སྟོང་ལྔ་བརྒྱ་བཞག་ཆོག །



ཀྱ་སྐྱག་



## རྫོ་ལགས་བརྒྱ་ཞིས།

### བྱུང་གཞུང་།

161 61 35 23 | 55 661 223 12 | 55 12 61 65 | 323 65 35 23 |  
55 12 61 65 | 3 - 323 53 | 35 25 323 53 | 35 25 323 53 |  
35 23 | 161 61 35 23 | 55 661 223 12 | 55 12 61 65 |  
323 65 35 23 | 161 35 223 12 | ||· 66 36 63 63 ∴||  
66 36 63 6 {||: 55 12 61 65 | 223 12 66 61 | 22 2 323 661 |  
55 12 61 65 | 25 361 53 23 | 21 12 161 62 |  
||: 161 21 12 62 ∴|| 161 21 12 6123 | 161 223 12 661 ∴||} 2 - |

### བརྒྱུག་གཞུང་།

161 323 | 56 21 | 512 65 | 35 23 | 512 65 | 33 32 |  
||: 3535 32 ∴||: 353 353 | 3535 32 ∴|| 3535 32 | 3535 3 |  
323 512 65 | 32 3 | 161 323 | 56 21 | 512 65 | 35 323 |  
13 2312 | 63 63 ||: 6363 63 ∴|| 6363 66 {||: 512 65 | 2312 61 |  
22 36 | 512 65 | 25 323 | 16 16 ||: 1212 13 ∴|| 1212 12 |  
312 312 | 31 23 2312 62 | 161 ∴||}  
13

## རྩོམ་གསལ་བཀྲ་ཤིས།

ལ་མོ་མ་འཛེག་གོང་ནས།	ལ་བཅས་གསོལ་རྒྱ་མ་བྱང་།
ལ་མོ་འཛེགས་པའི་ལ་བཅས།	དར་ཆོན་སྒྲུ་ལྲས་གསོལ་ཡོད།
བ་ནམ་པད་རི་མཐོང་དུས།	འབྲུལ་བ་ལམ་ལ་བཟང་སོང་།
ཐུང་སྟོད་སྒྱིད་སྒྲུག་མཐོང་དུས།	སྒོ་སེམས་ཆོས་ལ་བྱུག་སོང་།
གསུངས་ལ་སྒྲོལ་དཀར་ལགས།	ཆེ་རིང་སྒྲོལ་དཀར་ལགས།
བརྒྱའི་བད་སྟོང་བཀྲ་ལ་ཤིས་སོང་།	རྩོམ་གསལ་བཀྲ་ཤིས་ལགས།
བཀྲ་ཤིས་ཡར་འགོ་ལགས།	



སྒྲུ་སྟོན་རྒྱུང་བ།

ཐོད་ཀྱི་ནང་མ་ལོན་གཞས་ཀྱི་ཐུ་གདངས།

གཉེན་ལམ་མཐོང་ལ།

རྒྱུ་གཞས།

33 3 23 21 | 661 561 5 - ||:: 55 51 55 51 ::||  
5

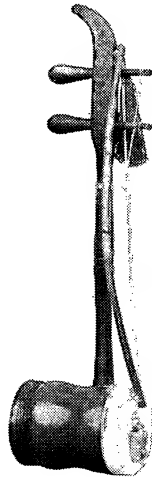
55 661 23 161 | 23 12 61 56 | 55 12 61 65 | 6165 323 |  
||: 161 62 :||: 161 21 12 62 :|| 161 21 12 6123 | 161 223 12 661 |  
{||: 161 323 223 161 | 23 12 61 56 | 161 323 22 161 |  
55 661 23 12 | 161 61 223 12 | 61 65 35 23 | 55 12 61 65 |  
6165 323 ||: 161 62 :||: 161 21 12 62 :|| 161 21 12 6123 |  
161 223 12 661 :||} 2 - |

འབྲུག་གཞས།

33 21 | 65 55 ||:: 55 55 ::|| 55 5 | 56 21 | 512 65 |  
65 323 | 16 16 ||: 1212 13 :|| 1212 161 | 13 21 | 2312 65 |  
13 21 | 56 21 | 161 21 | 65 323 | 65 323 | 16 16 |  
||: 1212 13 :|| 1212 161 | 13 21 | 2312 65 | 13 21 |  
56 21 | 161 21 | 65 323 | 65 323 | 16 16 ||: 1212 13 :||  
1212 16 | 16 161 | 23 2312 | 62 161 |  
13

## གཉའ་ལམ་མཐོང་ལ།

གཉའ་ལམ་མཐོང་ལའི་ཅེ་ནས།	རྟ་པོས་བྱིར་བཏུས་སྟོག་བྱང་།
རྟ་པོ་བདེན་པ་ཡོད་དོ།	ཆག་གི་ཟ་འཕྲོས་ལུས་ཤག །
གཉའ་ལམ་མཐོང་ལའི་ཅེ་ནས།	མི་པོས་བྱིར་བཏུས་སྟོག་བྱང་།
མི་པོ་བདེན་པ་ཡོད་དོ།	སྟིང་གི་ཟེའུ་འབྲུ་ལུས་ཤག །



འདྲེན་པ་

ཕྱེད་མཆན་དེ།

ཐུང་གཞུས།

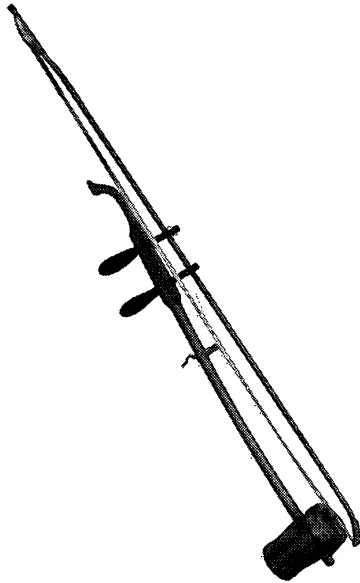
55 5 55 12 | 55 12 61 65 | 66 161 55 12 | 66 161 55 12 |  
61 65 35 23 | 66 161 55 12 | 61 65 35 23 | 661 5 323 66 |  
161 35 223 12 ||: 66 36 63 63 :|| 66 36 63 6 |  
 {||: 66 161 323 661 | 55 661 223 12 | 61 65 35 23 |  
66 161 55 12 | 61 65 35 23 | 661 5 323 13 | 223 12 661 23 |  
161 62 161 62 ||: 161 21 12 62 :|| 161 21 12 6123 |  
161 223 12 61 :||} 2 - |

བུ་མོ་ལྟ་བུ་ལྟོས།

55 51 | 512 65 | 12 61 | 61 512 | 65 323 | 61 512 |  
65 323 | 361 53 | 13 2312 | 63 63 ||: 6363 63 :|| 6363 66 |  
 {||: 61 23 | 61 512 | 65 323 | 61 512 | 65 323 | 361 53 |  
2312 62 | 16 16 | 12 312 | 312 31 | 23 2312 | 62 161 :||  
13

## རྒྱལ་མཆན་དེ།

དེ་དེ་རྒྱལ་མཆན་དེ་ཡི།།	གཡས་ཀྱི་བྱར་ནས་བལྟས་བས།།
དབྱེངས་ས་ཆོས་ཀྱི་ཕོ་བྲང་།།	སྤར་ལས་དར་ཞིང་རྒྱས་བ།།
དེ་དེ་ཞོར་བྱ་དེ་ཡི།།	གཡོན་ཀྱི་བྱར་ནས་བལྟས་བས།།
གཞུང་ས་དགའ་ལྗན་ཕོ་བྲང་།།	སྤར་ལས་དར་ཞིང་རྒྱས་བ།།
ཕྱི་ལ་ལྷགས་དེ་བསྐྱོར་ཡོད།།	ལྷགས་དེ་ལྷང་མས་བསྐྱོར་ཡོད།།
ནང་ལ་ཞོར་བྱ་བཞུགས་ཡོད།།	ཡིད་བཞིན་ཞོར་བྱ་བཞུགས་ཡོད།།



ཐུ་གདངས་ལ།

## ཨ་ཅན་ཚོས་སྒྲིལ་མ་ལགས།

### སྒྱུར་གཞན།

22 23 | 216 55 | 161 653 | 5 - ||: 55 51 :|| 55 5 | 22 23 |  
612 6165 | 33 12 ||: 66 36 | 63 63 :|| 66 363 | 63 6 |  
 {||: 12 31 | 22 161 | 22 12 | 612 6165 | 31 223 | 12 161 |  
161 61 | 23 55 | 661 55 | 235 32 | 161 62 | 161 62  
 ||: 161 21 | 12 62 :|| 161 21 | 12 6123 | 161 223 |  
12 61 :||} 33 12 | 33 13 | 12 22 | 22 161 | 55 661 |  
22 21 | 223 12 | 612 6165 | 31 23 | 123 161 | 161 61 |  
23 55 | 661 55 | 235 32 | 161 62 | 161 62 ||: 161 21 |  
12 62 :|| 161 21 | 12 6123 | 161 223 | 12 61 | 2 - |

### འབྲུག་གཞན།

252 23 | 216 55 | 161 653 | 55 55 ¶:: 55 55 ::¶ 55 5 | 252 23 |  
612 6165 | 33 12 | 63 63 ||: 6363 63 :|| ||: 636 636 | 6363 63 :||  
66 6 {||: 12 31 | 252 161 | 252 161 | 612 6165 | 31 23 | 12 161 |  
161 61 | 23 55 | 661 55 | 235 323 | 16 16 | 16 16 | 16 62 |  
 1 62 | 1 62 | 1 62 | 1 62 | 161 23 2312 | 62 161 :||}  
13

མོད་གྱི་ནང་མ་ལོན་གཞས་ཀྱི་ཐུ་གདངས།

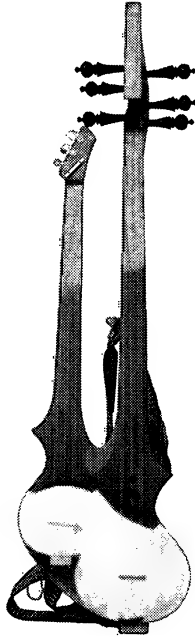
## ཨ་ཅག་ཆོས་སྒྲོལ་མ་ལགས།

བདག་པ་གཞན་གྱིས་གཙོ་ཆེ།    རིགས་ལ་རིགས་རྒྱད་པོ་བྱང་།

ཨ་ཅག་ཆོས་སྒྲོལ་མ་ལགས།

དེ་ཆེན་པ་མས་གཙོ་ཆེ།    གཉེན་ལས་གཉེན་ལོང་པོ་བྱང་།

ཨ་ཅག་ཆོས་སྒྲོལ་མ་ལགས།



ཐུ་སྒྲོན་གཉིས་སྒྱུར་ཅན།



## དབྱར་སྒྱིད་ལྟོ་མ།

### རྒྱུ་གཞན།

||: 123 126 112 112 :|| 123 126 112 161 | 65 35 663 663 |  
 ♪: 663 663 6363 66 :♪ 55 51 661 53 | 661 53 | 225 225 |  
 ♪: 225 225 | 2525 225 :♪ 22 {||: 23 66 | 6165 323 | 55 31 |  
2312 66 | 112 35 | 225 225 ♪: 225 225 | 2525 225 :♪  
22

### འབྲུག་གཞན།

2 21 ||: 2525 21 :||: 54 5645 | 25 21 :||: 126 13 :||  
22 23  
126 1 | 16 123 | 126 1 161 | 65 35 | 66 66 ||: 6363 66 :|| 636 636 |  
6363 66 | 55 51 | 661 53 | 661 53 | 22 21 ||: 2525 21 :|| 2525 22 |  
 {||: 66 65 | 3 36 | 55 323 | 12 66 | 12 53 | 2 252 | 22 252 |  
22 2 | 23 231 | 22 2 :||: ||: 2525 21 :|| 54 5645 | 25 21 |  
61 36 | 512 6165 | 35 2312 | 63 636 | 61 312 | 12 31 |  
25 323 | 16 12 | 5645 31 | 22 2 |

## དབྱར་སྐྱིད་ཕྱ་མོ།

དབྱར་སྐྱིད་ཕྱ་མོ་སོའོ།

ཕྱི་ལ་ལྷགས་རི་བསྐྱོར་ཡོད། ལྷགས་རི་ལྷང་མས་བསྐྱོར་ཡོད།

ནང་ལ་ནོར་བུ་བཞུགས་ཡོད། རོ་ཤྲ་ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ་བཞུགས་ཡོད།

ལྷ་ས་ལྷ་ས་སྐྱིད་བ། འདི་ལས་ལྷ་ལྷ་སྐྱིད་བ། དེ་འདྲིའི་ཉམས་བཟང་ལགས།

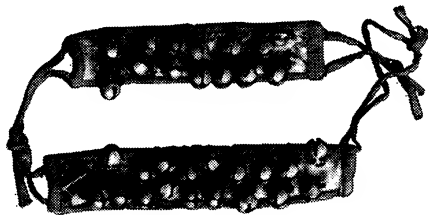
ལྷ་ས་ལྷ་ལྷ་བ། རོང་རྒྱབ་ལྷ་ཁང་སྐྱིད་བ། ཕྱི་ཕྱ་ཆུང་ཨེར་ཁ་ལ།

## བཀྲ་ཤིས།

རི་འདི་གཡང་ཆགས་རི་ལ། ལྷ་ལ་སྐྱོན་ལྷ་འཁྱུངས་བཞག །

སེམས་ཅན་སྐྱ་ཆ་ལེགས་བ། སྐྱོན་ལྷ་བཞེས་ལ་ཐེབས་དང་།

བཀྲ་ཤིས་ཞབས་མོ། ༡ ༢ ༣



ཨེར་ཁའམ་གཡེར་ཁ།

## དྲུག་སྒྲིབ་ལ། རྒྱུ་གཞུང་ས།

565 31 | 235 323 །: 112 112 :། 112 161 །: 55 12 |  
561 53 | 55 55 | 55 5 | 561 53 | 55 53 | 22 23 |  
55 6165 | 32 2312 | 112 112 །: 112 112 | 1212 112 :།: 252 25 |  
53 2312 | 112 661 | 55 12 | 512 6165 | 35 2312 | 161 235 |  
55 35 | 2312 62 | 112 112 །: 112 112 | 1212 112 :།: 1 - |  
161

## གཞུག་གཞུང་ས།

52 26 | 2525 26 | 2525 212 །: 61 5645 | 22 212 :།  
23  
 །: 126 13 :། 126 1 16 | 123 126 | 1 161 | 55 12 | 561 53 |  
 །: 55 55 :། 55 5 | 561 53 | 55 53 | 22 23 | 55 6165 |  
32 2312 | 112 16 །: 1212 16 :། 1212 161 །: 2 25 | 53 2312 |  
12 61 | 55 12 | 512 6165 | 32 2312 | 161 2356 | 55 35 |  
2312 62 | 16 121 | 1212 16 | 121 1212 | 16 121 | 1212 16 |  
1212 13 | 1212 161 | 23 2312 | 62 161 :།: །: 2525 21 :།  
13  
54 5645 | 25 21 | 61 36 | 512 6165 | 35 2312 | 63 636 |  
61 312 | 12 31 | 25 323 | 16 12 | 5645 31 | 22 2 |

## བྲང་སྒྲིང་ལ།

བྲང་སྒྲིང་ལ་ནས་བལྟས་བས།། ཉི་ཁྲ་ལ་དང་མཉམ་སོང་།། སོ་འོ་ཡ་ལ་ནི།  
ལ་མགོ་ཁ་བས་བཀག་བཞག། །འབྲུལ་བ་རྣམས་ཆོ་བཀག་བཞག།  
ལ་མགོ་ཁ་བས་བཀག་ཀྱང་།། ལ་གཤམ་བསྐྱོར་ནས་ཆས་འགོ།། སོ་འོ་ཡ་ལ་ནི།  
ལ་གཤམ་རྩ་མོས་བཀག་ཀྱང་།། ཀོ་བྲུ་བཏང་ནས་ཆས་འགོ།།  
སེམས་བ་གསེར་ཞོང་ཁ་མོ།། ལུས་སེམས་བདེ་བྱ་རྒྱགས་དང་།།  
བྱ་རྒྱལ་ཚོད་པོ་བཞིན་དུ།། རྣམ་འཕང་གཅད་ནས་ཆས་འགོ།།  
ཕོ་རོག་ནག་རྩུང་བཞིན་དུ།། ཐོགས་སྐྱད་བརྒྱབ་ནས་ཆས་འགོ།།  
སྒྱ་ཀ་ཁ་རྩུང་བཞིན་དུ།། གཡས་སྐྱོར་བརྒྱབ་ནས་ཆས་འགོ།།  
ཞབས་བྲོ་བྱས་མེད་འབྲུག་དབྱངས་ལ།། མ་ཤེས་ཁྱེས་ས་མི་འདུག།  
ཨོ་འོ་འོ་རྒྱུང་གཡས་བ་ལགས།། ཆག་པའི་དྲོགས་ནི་མི་འདུག།  
བཀྲ་ཤེས་ཞབས་བྲོ། ༡ ༢ ༣

---

འཕྲེད་སྒྲིང་།

## གངས་ཅན་བོད།

༥: 225 225 | 2525 225 :༥ {||: 22 36 | 55 23 :༥ 225 225 | 2525 225 :||}  
||: 23 55 | 52 33 | 232 726 | 7272 772 | 23 55 | 23 27 | 22 23 |  
56 53 | 225 261 | 2525 225 ༥: 225 225 | 2525 225 :||  
2

## འབྲུག་གཞས།

225 225 ||: 2525 22 :||: 252 5645 | 2525 26 :|| {||: 252 36 | 55 23 |  
2  
༥: 2525 22 :༥: 23 55 | 52 33 | 232 726 | 7272 772 | 23 55 | 23 27 | 22 23 |  
2  
56 53 | 225 261 ༥: 2525 22 :༥} 252 252 | 5645 2525 | 46 5645 | 2525 2 |

གངས་ཅན་བོད་ཀྱི་བསྟན་བཤམས།      མཐའ་ལ་ཐུག་པ་མ་གནང་།  
ལྷ་ལྷ་བ་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོ།      གསེར་ཁྱིམ་སྤེང་ལ་བཞུགས་ཡོད།  
ཡར་ལ་མཇུག་དར་ལྷ་བསྟན།      མར་ལ་མཇུག་མཇུག་གནང་བྱུང་།  
མཇུག་མཇུག་སྤེང་ལ་གྱོན་ནས།      རང་ལྷ་སྤེང་ལ་ལོག་འགྲོ།  
བཟའ་མེས་ཞབས་སོ།      ༡   ༢   ༣

## རས་བ་འབྲུངས་ས། ཟུང་གཞས།

༶: 663 663 6363 663 :༶ 663 663 | 6363 66 | 61 2 | 3 35 |  
225 225 | 225 225 | 2525 225 ༶: 225 225 | 2525 22 :༶  
 ༸: 3 3 | 3 3 | 35 35 | 31 2312 | 61 24 | 3 31 | 2312 663 |  
6363 663 ༶: 663 663 | 6363 663 :༸  
 6

## འབྲུག་གཞས།

663 663 ༸: 6363 66 :༸: 636 2312 | 6363 66 :༸ 36 36 |  
 6  
2312 6363 | 6 - | 61 2 | 3 35 | 225 22 ༶: 2525 22 :༶  
 ༸: 3 3 | 3 3 | 35 35 | 31 2312 | 61 24 | 3 31 | 2312 66 |  
 ༶: 6363 66 :༶: 636 636 | 2312 6363 | 6 - :༸: 636 636 |  
2312 663 | 663 66 | 636 636 | 636 2312 | 663 663 |  
66 636 | 636 636 | 2312 6363 | 6 - |

རས་བ་འབྲུངས་ས་འབྲུངས་ལ་མོ།

གང་ནས་འབྲུངས་ལ།

རས་བ་འབྲུངས་ས་འབྲུངས་ལུལ།

འར་ཕྱོགས་ལ་འབྲུངས་ཡོད།

རས་བ་ཁྱོད་ཀྱི་ལུས་ལ་ནི།

གང་འདྲ་སྤྲུལ་ཡོད།

རས་བ་ཁྱེད་ཀྱི་ལུས་ལ།

གོ་བའི་སྤྲུལ་རྒྱུང་སྤྲུལ་བ།

## བྱ་ཡི་བསམ་མྱོང་དགོན་པ། རྒྱུང་གཞས།

||: 123 126 | 112 112 :|| 123 126 | 112 161 {||: 55 161 |  
 ♪: 55 55 :♪ 55 5 {||: 55 15 | 66 61 | 6165 32 | 33 361 |  
55 2312 | 66 661 | 252 56 | 33 35 | 53 223 | 112 112 |  
 ||: 112 112 | 1212 112 :|| {||: 35 2312 | 66 661 | 252 56 |  
161  
33 35 | 53 223 | 112 112 ||: 112 112 | 1212 112 :|| 1 - |  
161

## འབྲུག་གཞས།

52 26 | 2525 26 | 2525 212 ||: 61 5645 | 2525 212 :||: 126 13 :||  
23  
126 1 16 | 123 126 | 1 161 | 55 161 | 55 55 ||: 55 55 :||  
55 5 | 55 15 | 66 61 | 6165 32 | 33 361 | 55 2312 | 66 61 |  
252 56 | 33 35 | 53 223 | 112 16 | 121 121 | 1212 1 | 16 121 |  
1212 1 | 16 121 | 121 1212 | 12 1 {||: 35 2312 | 66 61 | 252 56 |  
33 35 | 53 223 | 112 11 ♪: 1212 11 :♪: 121 121 | 1212 16 :||  
 ||: 121 121 | 1212 1 | 16 121 | 121 1 16 :|| 121 121 |  
1212 12 161 :||: ||: 2525 21 :|| 56 5645 | 25 21 | 61 36 |  
13  
512 6165 | 35 2312 | 63 636 | 61 312 | 12 31 | 25 323 | 16 12 |  
5645 31 | 252 2 |

## ཕྱ་ཡི་བསམ་སྒྲིང་དགོན་པ།

ཕྱ་ཡི་བསམ་སྒྲིང་དགོན་པ།	སྒྲ་མའི་བཀའ་ཚུལ་གནང་ས།
བར་གྱི་ནམ་རྒྱལ་གྱི་ཚང་།	ཚུལ་གྱི་ཅ་བ་བཅུགས་ས།
མདའ་ཡི་དོ་ཁང་གྱི་བཞི།	གཞོན་གཞོན་སྒྲིང་མ་རྒྱག་ས།

## བཀྲ་ཤིས།

ང་རང་གཅིག་ཕྱ་ཡི་ན་མ།	བསྐྱོད་ལ་ཕྱིན་ཆོག།
ཕ་མ་བུ་སྒྲིག་བཞག་ནས།	བསྐྱོད་ལ་གང་ཡོང་ལ་ནི།
བཀྲ་ཤིས་ཞབས་སྒོ།	༡ ༢ ༣

ཞབས་སྒོ་བུས་མའི་འཁྲུག་དབྱངས་ལ།	མ་ཤེས་ཞུས་ས་མི་འདུག།
ཨོ་མའི་རྒྱ་རྒྱུད་གཡས་པ་ལགས།	ཆག་པའི་རྒྱ་གསེ་མི་འདུག།
བཀྲ་ཤིས་ཞབས་སྒོ།	༡ ༢ ༣



ཐོག་ཀྱི་ནང་མཚོན་གཞན་གྱི་ཐུག་གདངས།

## ཡར་འབྲོག་མཚོ་མོ། རྒྱུ་གཞན།

55 23 | 65 - - - | - - | 33 35 | 31 323 ♪: 112 112 |

1212 112 :♪ {||: 35 2312 | 6 12 | 33 35 | 31 32 |  
161

112 112 | 1212 112 :||} 1 - |  
161

## འབྲུག་གཞན།

2 26 | 2525 26 | 2525 212 ||: 61 5645 | 2525 212 :||  
23

126 13 | 126 13 | 126 1 | 16 123 | 126 1 | 1 - |

{||: 55 23 | 65 55 ♪: 55 55 :♪ 55 5 | 33 35 |

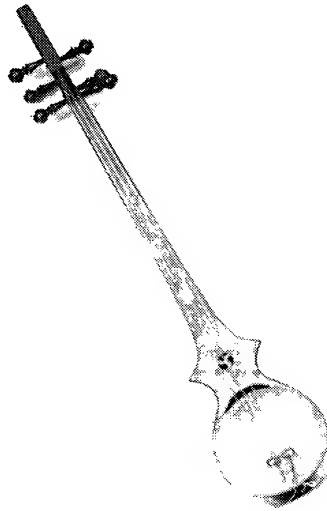
31 323 | 112 11 ♪: 1212 11 :♪ 1212 161 ||: 35 212 |

66 12 | 33 35 | 31 32 ♪: 1212 11 :♪ 1212 161 :||}  
1

13 123 | 1212 12 | 1 - |

## ཡར་འབྲོག་མཚོ་མོ།

ཡར་འབྲོག་མཚོ་མོ་མི་ཚོ།    ཨ་ཚུ་གང་གི་མ་གསུངས།  
ཡར་འབྲོག་དོ་རྩེ་འཕགས་མོ།    རས་རྒྱང་བསྐྱམས་ནས་བཞུགས་ཞབ།  
ཡར་འབྲོག་མཚོ་མོ་སྤྲང་ལ།    ཨོ་མོ་མེ་ལྷ་རྟ་ངང་བ།  
ཆེབས་ལྷག་བརྒྱབ་ནི་མི་དགོས།    རྟ་མོ་འཕྲོས་ཤིག་ཤིག།  
རྟ་དང་རྟ་སྤྲེའི་བར་ལ།    འཇམ་མོ་འཕགས་པ་རྒྱབ་ནས།  
མ་འགྱུར་སློ་ཞིག་བསྐྱམས་ཡོད།    བསྐྱུར་ཀྱང་ཆེ་སྤོན་ལས་རེད།



ཐུ་སྤྲེའི་

## བྲག་རི་ལ། འབྲུག་གཞས།

2 26 | 2525 26 | 2525 212 ||: 61 5645 | 2525 212 :||  
23  
126 13 | 126 13 | 126 1 | 16 123 | 126 1 | 1 - |  
55 15 | 661 55 ¶: 55 55 :¶ 55 5 | 55 15 | 66 61 |  
56 53 | 55 65 | 35 323 | 112 35 | 23 32 | 112 11 |  
 ¶: 1212 11 :¶ 1212 161 ||: 23 661 | 55 65 | 32 25 |  
33 12 | 121 121 | 121 1212 | 16 13 | 1212 16 | 13 1212 |  
12 312 | 16 13 | 1212 12 161 :||| ||: 2525 21 :|| 54 5645 |  
13  
2525 21 | 61 36 | 512 6165 | 35 2312 | 63 636 |  
61 312 | 12 31 | 25 323 | 16 12 | 5645 31 | 22 2 |

བྲག་རི་ཟེལ་བ་སྐྱོམ་སྐྱོམ།།	ཟེལ་བ་བདག་ལ་སྐྱོམ་སྐྱོམ།།
ཟེལ་བ་ལས་སྐྱོམ་སྐྱོམ།།	མ་དང་མཁའ་འགྲོའི་བཞུགས་ས།།
དཀར་ཡོལ་ངང་ཀྱ་རོག་རོག།	དེན་ཅན་པ་མས་གནང་བྱང་།།
ས་གཞི་བསྐྱའི་སྒྲིང་ལ།།	གཞོན་གཞོན་སྒྲིང་མ་བརྒྱབ་ས།།
རི་དེ་གཡང་ཆགས་རི་ལ།།	རྩ་ལ་སྐྱོན་རྩ་སྐྱེས་སོང་།།
སེམས་ཅན་སྐྱ་ཆ་ལེགས་བ།།	སྐྱན་རྩ་བཞེས་ལ་ཐེབས་དང་།།
བཀྲ་ཤིས་ཞབས་སོ།།	༡ ༢ ༣

## ཐམས་ཅད་མཐུན་པ། རྒྱུ་གཞས།

||: 112 112 | 1212 112 :|| (||: 12 11 | 23 66 | 55 55 |  
66 55 | 65 31 | 23 3212 | 112 112 | 23 55 |  
65 31 | 22 55 | 23 12 ¶: 112 112 | 1212 112 :¶ :||  
1

## བཟུག་གཞས།

225 225 ||: 2525 22 :|| 24 5645 | 2525 26 | 46 5645 |  
22 2 | (||: 12 11 | 23 66 | 55 55 | 66 55 | 65 31 |  
23 3212 | 1212 121 | 23 55 | 65 31 | 22 55 | 23 12 |  
11 126 | 11 126 | 11 126 | 11 13 | 123 1212 | 12 1 :||  
13

## བཀྲ་ཤིས།

2525 26 | 2525 212 | 61 5645 | 22 212 | 61 36 | 512 65 |  
35 2312 | 63 636 | 61 312 | 12 31 | 25 323 | 16 12 |  
5645 31 | 2525 2 ||: 61 33 | 56 55 | 65 32 | 11 1 :||  
61 36 | 56 55 | 65 32 | 11 1 | 2312 66 | 112 35 |  
2312 66 | 112 35 | 2312 66 | 112 1 |

## ཐམས་ཅད་མཐུན་ལ།

ཐམས་ཅད་མཐུན་པ་མཇུག་ཡོང་བསམ་པ་མ་བྱུང་།  
ཐམས་ཅད་མཐུན་པ་གསེར་ཁྲིའི་སྟེང་ནས་མཇུག་བྱུང་།  
བཀྲ་ལ་ཤིས་པ་ཤོག། གཡང་སྤྱ་ཆགས་པ་ཤོག།  
ཡར་ལ་འབྲུལ་རྒྱ་མཚུགས་སྤྱ་གསུང་ཐུགས་ཉིན།  
མར་ལ་ཁྱེ་རྒྱ་བྱིན་རྒྱལ་ས་བདུད་ཅི་རིལ་བྱ།  
བྱིན་རྒྱལ་ས་ཆེན་པོ་རང་གི་ཡུལ་དུ་འབྱེད་ནས།  
རང་ཡུལ་སྤྱིད་པའི་སྒོས་གཞིས་ཕྱོགས་ལ་ལོག་འགྲོ།  
བག་ཆགས་བཟང་པོ་མི་ཡི་ཡུལ་དུ་བཞག་ནས།  
གཏམ་ལ་སྒྲན་པོ་རང་གི་ཡུལ་དུ་འབྱེད་འགྲོ།

## བཀྲ་ཤིས།

དགོས་པའི་མ་ཉི་དུང་ལྷུ་ལ། ཞབས་ཁྱེ་བྱས་མཁན་མི་འདུག  
མི་དགོས་སྤང་ཁ་གཏུང་ལ། བསྐྱོར་ར་ཉིན་སྐྱོར་མཆན་སྐྱོར་ལ་ནི།  
བཀྲ་ཤིས་ཞབས་ཤོ། ༡ ༢ ༣  
གང་ཐགས་ཏེ། ཐ་ལྷག་ཏེ། ལྷག་ཤ་གཞོན་པའི་རྒྱན་ཆ་ཏེ།  
གཡུ་དང་ཏེ། ལྷ་རུ་ཏེ། དམན་རྒྱུང་བྱ་མོའི་རྒྱན་ཆ་ཏེ།  
ལྷ་མོ་ཆོས་གོས་སྤྱག་རིལ་ཏེ། ཨ་ནེ་བཙུན་མའི་རྒྱན་ཆ་ཏེ།  
ལ་སེ་མ་ལ། ༡ ༢ ༣ ལ་སེ་མ་ལ། ༤ ༥ ༦  
ཡང་སྐྱར་ལན་མོ་གསུང་དབྱངས་འགྲིག

## གཡུ་གཞོང་ལ།

||: 112 112 | 1212 112 :|| ||: 112 112 | 35 23 ||: 55 55 :||  
 5  
56 11 | 61 65 | 35 532 | 31 13 | 23 12 | 1212 112 |  
 ||: 112 112 | 1212 112 :||: 66 56 | 112 55 | 35 532 |  
31 13 | 23 12 | 116 66 | 112 56 | 53 23 | 312 112 |  
1212 112 ||: 112 112 | 1212 112 :||  
 1

## བཟུག་གཞན།

||: 11 11 | 35 23 ||: 55 55 :|| 55 5 | 56 11 | 61 65 |  
35 532 | 31 13 | 23 12 | 112 11 ||: 1212 11 :||  
 ||: 66 56 | 11 55 | 35 532 | 31 13 | 23 12 | 11 66 |  
11 56 | 53 23 | 312 12 | 112 11 | 1212 11 | 126 11 |  
126 11 | 123 126 | 1 - :||: ||

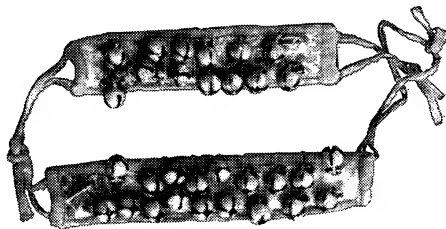
བྲག་རི་ཟེལ་བ་སྟོམ་སྟོམ།།	མ་དང་མཁའ་འགྲོའི་བཟུགས་ས།།
དཀར་ཡོལ་ངང་གྲུ་རོག་རོག།	གཞོན་གཞོན་སྤང་མ་རྒྱག་ས།།
སྤྲུང་ལུང་བསྐྱེའི་ཆལ་ལ།།	བསྐྱེའི་བད་སྟོང་བཞེངས་ཡོད།།
བད་སྟོང་ཞལ་ཁ་བྱེས་ནས།།	འཛམ་གླིང་འོད་གྱི་ཁེངས་སོང་།།

## འབྲུག་གཞུང་།

### གཞི་སྐྱ་གཞུང་།

121   23 | 56   21 | 512   65 | 35   23 | 512   65 | 35   31 |  
2312   62 | 16   16 ||: 1212   13 :|| 1212   161 ||: 1212   13 :||  
1212   161 ||: 323   161 :|| 23   2312 | 62   161 |  
13

བྱེད་ཅག་གང་ནས་ཡིན་པ།      ང་ཅག་གཞི་སྐྱ་གཞུང་།  
 གཞི་སྐྱ་གཞུང་པའི་ཆང་ལ།      ཨ་ཞིས་བྱ་རམ་ཡོད་རེད།  
 སྐོ་མ་རིན་ཆེན་སྒྲུང་ལ།      ཐེབས་མཁན་མི་ཞིག་བྱུང་ན།  
 ཆེན་པོའི་ལག་ཏུ་གསུམ་མི་བསྐྱུང་།      སེམས་པའི་ཡིག་ཚུང་བསྐྱུང་ཆོག །

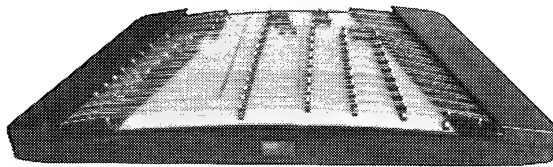


ཨ་ཞིས་ཁམས་པ་ལྷུང་ལ།

## སྒྲ་བྲང་ཟམ་ལ།

{||: 55 61 | 65 323 | 16 16 ||: 1212 13 :|| 1212 161 :||} 22 23 |  
512 65 | 35 323 | 13 2312 | 63 63 ||: 6363 63 :|| 6363 66 |  
{||: 512 65 | 35 323 | 61 31 | 22 23 | 13 2312 | 62 161 |  
61 312 | 12 31 | 25 323 | 16 161 | 23 2312 | 62 161 :||}  
13

སྒྲ་བྲང་ཟམ་པའི་སྒྲིང་ལ།    བྲང་ལམོར་དབྱ་ལྟོག་རོང་རོང་། ས་དབང་རྣམ་པ་ཐེབས་ཀྱི།  
ཕར་ལ་ཤིག་ཤིག    ཚུར་ལ་ཤིག་ཤིག    རང་ལ་རྩག་རྩག  
གཡུ་ཐོག་ཟམ་པའི་སྒྲིང་ལ།    འགྲུལ་པ་བརྒྱ་འགྲོ་སྒྲོང་འགྲོ། ཞབས་པད་ཁྲི་བ་ཐེབས་ཀྱི།  
ཕར་ལ་ཤིག་ཤིག    ཚུར་ལ་ཤིག་ཤིག    རང་ལ་རྩག་རྩག



ཐུད་མང་།



## སྒྲིག་ཐོང་སྒྲིག་པོ།

2 21 ||: 2525 21 :|| 54 5645 | 25 21 | 54 5645 | 25 23 |  
||: 1212 13 :|| 1212 161 (||: 55 61 | 65 323 | 16 161 | 2312 61 :||}  
||: 612 31 | 2312 66 :|| 61 36 | 512 65 | 235 32 | 16 16 |  
||: 1212 13 :|| 1212 161 ||: 612 31 | 2312 66 :|| 61 36 |  
512 65 | 235 32 | 16 16 ||: 1212 13 :|| 1212 161 :||}  
23 2312 | 62 13 |

སྒྲིག་ཐོང་སྒྲིག་པོ་ཡང་འགོ།	ཨོ་རྒྱན་བསྐྱེད་གདན་ས།
རི་དེ་གཡས་རི་གཡོན་རི།	སངས་རྒྱས་གཟུ་ཁ་སྦྱར།
གཟུ་ནང་གི་ནང་ཐུས།	གེ་སར་དཔལ་འོ་འོ་གཟུང་རྒྱད།
དེ་ལ་སྤྲས་ཞིག་བྱུང་ན།	སངས་རྒྱས་ལྷ་གྲུ་ལག་སྦྱེས།

## རས་རྒྱུ་ལ།

61 312 | 12 31 | 25 323 | 16 16 ||: 1212 13 :|| 1212 16 |  
121 23 ¶: 55 5 :¶ 55 5 | 512 65 | 35 31 | 25 323 | 12 31 |  
25 323 | 16 12 | 312 31 ||: 1212 13 :|| 1212 161 {||: 61 36 |  
512 65 | 35 2312 | 63 636 | 61 312 | 12 31 | 25 323 |  
16 12 | 312 31 ||: 1212 13 :|| 1212 16 :||}

13

རས་རྒྱུ་བྱ་ནས་ཐེབས་པས།	རས་པ་དཔོན་གཡོག་གསུམ་པོ།
ན་བ་གཞན་ལ་མ་གཡེང་།	བྱ་མེད་ཕྱོགས་ལ་གསན་དང་།
བརྟེ་ཆེན་ཟམ་པའི་སྒྲིང་གི།	རས་པ་དཔོན་གཡོག་གསུམ་པོ།
སྒྲིང་ས་ཆོས་ལ་འགྲོ་བའི།	ལམ་བུའི་བྱར་ཆ་སྟོན་དང་།
གསེར་ཟངས་རྒྱ་ཐེབས་འོག་གི།	རྩི་ལྗང་ཡིད་བཞིན་འོར་བུ།
སྒྲིང་ཡང་བསྐྱུ་བ་མ་བྱུང་།	ད་ཡང་འགྲུར་བ་མ་གཏོང་།

### ལྷ་རྟ་ངང་བ།

{||: 13 123 | 56 21 | 512 65 | 35 23 | 13 123 | 56 21 |

512 65 | 35 312 | 35 31 | 33 2312 | 61 23 | 12 535 |

35 31 | 33 2312 | 61 23 | 16 12 | 312 31 | 23 2312 |

62 12 | 312 31 | 23 2312 | 62 16 | 1212 13 | 1212 16 |

161 23 | 2312 62 161 :||}

13

ནག་ཚུང་སྤན་མས་གསོས་བའི། ཆིབས་ཆེན་ལྷ་རྟ་ངང་བ།  
བཟོད་ཆེན་འོག་གིས་བཟོད་ཚུང་། ལྷ་ལྷན་གཞུང་ལ་སྦྱོན་དང་།  
ཆར་ས་འདི་རྩ་བཏང་བ། རྒྱ་གར་ཤར་ལ་མ་གཏོང་།  
ལུ་སྤྲེགས་རྒྱལ་པོའི་སྒོན་པོའི། དབུ་ལྷའི་ཆོན་མདོག་ལོག་བ།

### དགའ་ལྷན་ཤར་ཅེ་བྱང་ཅེ།

{||: 56 13 | 22 1261 55 :||} 32 35 | 23 126 | 161 32 | 35 23 |

126 161 | 61 312 | 12 31 | 25 323 | 16 161 |

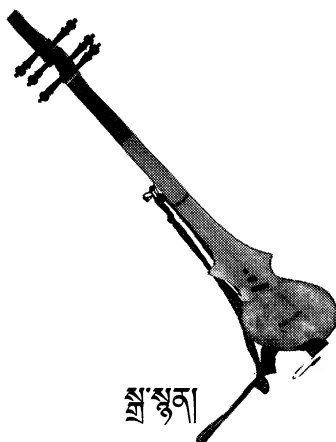
13

དགའ་ལྷན་ཤར་ཅེ་བྱང་ཅེ། ཁ་རྩ་གཡས་བརྩུང་གཡོན་བརྩུང་།  
དགེ་འདུན་འདུས་པའི་རྒྱ་མཚོ། མང་ཇ་བཞེས་ལ་ཐེབས་དང་།  
དགའ་པོ་རེད་སྦྱིད་པོ་རེད། རང་ཡུལ་ཕྱོགས་ལ་ལོག་ནས་འགྲོ།

## འབྲུག་ལ།

512 65 | 35 31 | 2312 62 | 16 16 ||: 1212 13 :|| 1212 161 |  
512 65 | 35 31 | 2312 62 | 16 16 | 1212 13 | 1212 1 |  
||: 61 35 | 323 161 :||: 61 35 | 323 16 | 16 121 :||: 61 35 |  
323 161 :|| 61 35 | 323 12 161 | {||: 252 23 | 512 65 |  
35 2312 | 63 636 | 61 31 | 25 323 | 16 16 | 1212 13 |  
1212 1 ||: 61 35 | 323 161 :||: 61 35 | 323 16 | 16 121 :||  
||: 61 35 | 323 161 :|| 61 35 | 323 12 161 :||  
13

ལགས་ཁྱེས་པའི་འབྲུག་ལ་ཏར་སྒྲ་ཆེ་བ།    ཡ་མའི་འོད་ཟེར་སྒྲོལ་མ།  
 གྲོགས་པོ་བསྟན་རྒྱས་སྤེང་ལ།        ཆོས་ཀྱི་རྩ་བ་བརྩམས་ཡོད།



## མཆོ་ལྷ་འབྲས་གཞིང་།

121 23 །: 55 5 :། 55 5 | 56 21 | 512 65 | 35 323 |  
12 31 | 36 53 | 12 31 | 25 323 | 16 16 །: 121 121 |  
1212 16 :། 1212 13 | 1212 161 | 23 2312 | 62 161 |  
 །: 66 12 | 35 23 | 56 21 | 512 65 | 35 323 | 12 31 |  
36 53 | 12 31 | 25 323 | 16 16 །: 121 121 | 1212 16 :།  
1212 13 | 1212 161 | 23 2312 | 62 16 :།  
13

ཁམ་སྒྲོང་མཐོ་རང་བྲགས་ནས།	ལག་བས་རྩོལ་ས་མི་འདུག །
འབྲས་བྱས་བྱགས་བསམ་བཞེས་ནས།	སྒྲ་བང་ནང་ལ་བབས་ཤོག །
ཁམ་སྒྲོང་མཐོན་པོའི་འབྲས་བྱ།	སྒྲིན་ན་ས་ལ་གཟག་ཡོང་།
དོན་མེད་རྗེ་ཡི་བང་ཆེན།	གཏོང་བ་གནང་ནས་གང་ཡོང་།
ཁམ་སྒྲོང་བྲག་གཡང་མཐོ་པོར།	ཨོ་ལོས་རྗེ་ཡང་མ་ཞུས།
ས་ལ་གཟག་བའི་འབྲས་བྱ།	བསྐྱག་བའི་དབང་ཆ་ཡོང་ངོ་།
ཁམ་བྱ་ཁ་ལ་ཞེས་པ།	མེ་ཏོག་མིག་ལ་མཛེས་པ།
དོད་གོང་ཁམ་སྒྲོང་འོག་ལ།	བཞུར་ཞག་གནང་རོགས་གནང་དང་།
ཁམ་བྱ་སྒོ་མ་གང་ལ།	ལྷགས་གངས་གནང་གི་ཡོད་ན།
ཚུར་ལ་གནང་བའི་ཁམ་བྱ།	པར་ལ་བཞེས་རོགས་གནང་དང་།

## ཤེལ་དཀར་རྒྱལ་ཅེ།

161   23   ཁྱི་   55   5   ཁྱི་   55   5   |   512   65   |   35   31   |   25   323   |  
12   31   |   25   323   |   16   16   ||:   1212   13   :||   1212   161   |  
 {||:   61   312   |   12   31   |   25   323   |   16   16   |   121   121   |   1212   161   :||}  
13

སྐལ་བཟང་ལགས། ཡུལ་འདི་ཡ་གི་འཛན་ལ་ཤེལ་དཀར་གཅིག་ལྟ། རྒྱལ་ཅེ་གཉིས་ལྟ།  
 ཆོས་ལ་གཅིག་ལྟ། ཆོས་ལ་གཉིས་ལྟ། ཡར་ལ་གཅིག་ལྟ། མར་ལ་གཉིས་ལྟ་ལགས།  
 ཡལ་ཆེན་རྒྱལ་པོ་འཛན་ལ་ཀུན་བཟང་གཅིག་ལྟ། བདེ་ཆེན་གཉིས་ལྟ།  
 ཆོས་ལ་གཅིག་ལྟ། ཆོས་ལ་གཉིས་ལྟ། ཡར་ལ་གཅིག་ལྟ། མར་ལ་གཉིས་ལྟ་ལགས།  
 མར་ལ་གཉིས་ལྟ་ལགས། ཡུལ་ཆེན་ཨ་མའི་མཛན་ལ་མུང་ཆ་གཅིག་ལྟ། གསལ་སྟོན་གཉིས་ལྟ།  
 ཆོས་ལ་གཅིག་ལྟ། ཆོས་ལ་གཉིས་ལྟ། ཡར་ལ་གཅིག་ལྟ། མར་ལ་གཉིས་ལྟ་ལགས།  
 བྱ་མོ་ཁོང་གི་མཛན་ལ་སྒྲང་ས་གཅིག་ལྟ། འོད་འབྱུང་གཉིས་ལྟ།  
 ཆོས་ལ་གཅིག་ལྟ། ཆོས་ལ་གཉིས་ལྟ། ཡར་ལ་གཅིག་ལྟ། མར་ལ་གཉིས་ལྟ་ལགས།  
 བྱ་ཆུང་ཁོང་གི་མཛན་ལ་ལྷ་བྱ་གཅིག་ལྟ། དར་བྱ་གཉིས་ལྟ།  
 ཆོས་ལ་གཅིག་ལྟ། ཆོས་ལ་གཉིས་ལྟ། ཡར་ལ་གཅིག་ལྟ། མར་ལ་གཉིས་ལྟ་ལགས།



## བསོད་ནམས་སྤང་བྱེད།

{||: 35 23 66 161 | 55 12 61 65 | 323 65 35 23 |  
161 62 12 61 :||} 323 53 223 12 | 66 363 63 6 |  
35 23 66 161 | 55 12 61 65 | 323 65 35 23 |  
161 62 12 61 | 323 53 223 12 | 66 363 63 6 |  
35 23 66 161 | 55 12 61 65 | 323 65 35 23 | 161 23 65 323 |  
16 16 | 16 161 {||: 12 61 | 35 31 | 2312 62 | 16 16 :||}  
512 65 | 35 31 | 2312 62 | 16 16 :||} 1212 13 | 1212 |  
23 2312 | 62 16 | 312 62 | 1212 12 | 1 - |

ཆོས་ཀྱི་ཆོས་བཟང་བློ་བྱེད།

ཡང་འབྲོག་བསམ་སྤངས་བློ་བྱེད།

བསམ་སྤངས་མིག་གིས་མ་མཐོང་།

ཀྱུ་སྤྱིང་ན་བསམ་སྤངས་བློ་བྱེད།

བསོད་ནམས་ལགས་ཀྱི་སྤང་བྱེད།

སྤང་བྱེད་ཁ་མོའི་མེ་ཉོག།

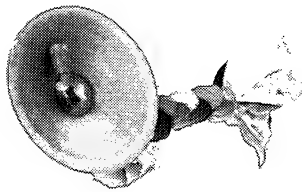
འཕྲེད་སྤྱིང་།



## ཨ་བཞི་དགུ་ལ།

1 62 | 1 62 ||: 12 62 | 12 323 :|| 12 62 | 1 62 1 61 |  
61 36 512 65 | 35 323 13 2312 | 63 63 ||: 6363 63 :||  
6363 63 | 6 {||: 61 36 512 65 | 35 31 25 323 |  
12 31 2312 62 | 16 16 ||: 121 121 | 1212 16 :||  
121 121 | 1212 161 | 61 312 | 12 31 | 25 323 | 16 1 :||}

བསམ་ཡས་བསམ་ནས་མ་ཡོང་།། ཆོས་སྐྱོང་བསམ་ནས་ཡོང་ཡིན།།  
བདག་ལ་ཆོས་སྐྱོང་ཆེན་པོས།། ལུང་བསྟན་གནང་རོགས་གནང་དང་།།  
བསམ་ཡས་བྱ་ཤོད་ཀར་པོ།། བྱ་སྐད་ལྷ་པོ་མ་བསྐྱོན།།  
ང་དང་ཆུང་འདྲིས་བྱམས་པ།། སྤྱིང་གཏམ་བཤད་འཕྲོས་ལུས་སོང་།།  
བསམ་ཡས་སྐྱུ་ཁང་ཁ་མོ།། ཁ་རྒྱན་རབ་བྱུང་གླིང་ལྷ།།  
དེ་ལ་བྱས་སིང་སིང་མ་གསུངས།། རབ་བྱུང་གླིང་ལྷ་འན་བྱུང་།།



གཤམ་།

ཨེ་ཨ་ལན་གཅིག

55    23 | 65   55 ||: 55   55 ::|| 55   5 | 512   65 | 35   31 |  
25     323 | 16   16 ||: 1212   13 :|| 1212   161 |  
{||: 35   2312 | 63   636 | 61   312 | 12   31 | 25   323 |  
16   16 ||: 1212   13 :|| 1212   161 :|} 16   161 | 23   2312 |  
                      16  
62   161 |  
        13

ཨེ་མ་ལན་གཅིག་གསེན་དང་།

ལྷ་བ་དང་པོའི་ཆེས་པ་བཅོ་ལྔ་ཉིད།

ཐང་དེ་ཨི་མ་ཐང་ལ་བཞེས་དགོས་མེད།

ལ་མགོ་མཐོ་པོ་ཡར་ལ་བཞེས་དགོས་མེད།

ལྷ་མོ་རྒྱ་ལྷ་རྩེ་ལ་བཞུགས་དགོས་མེད། །

རྩོ་བོ་ཆེན་པོ་བོད་ལ་གཤམ་ཞིག་བྱངས།།

ཐུ་བཟའ་བོད་ལ་ཕེབས་བའི་ཞལ་བཞེས་ཡོད།

བཞོད་ཆེན་ཏེ་ཕོ་བཟུ་ཡི་བསུ་མ་ཡོད།

གཡག་གུ་རིག་པོ་བརྒྱ་ཡི་བསྐྱུ་མ་ཡོད།

བྱ་གཟིངས་རྟ་མགོ་བརྒྱ་ཡི་བསུ་མ་ཡོད།

བྱ་བཟའི་བསྟན་པ་བོད་ལ་དར་བ་ཞོག །

## བྱུག་ཅན་ལགས།

12 61 | 65 23 | 65 55 ||:: 55 55 ::|| 55 5 | 12 61 | 65 31 |  
22 21 | 2525 21 2525 2 2 | 61 36 | 512 65 | 35 2312 |  
63 636 | 61 312 | 12 31 | 25 323 | 16 16 | 1212 13 |  
1212 161 | 23 2312 | 62 12 | 312 62 | 1212 12 16 |  
1 - |

རྒྱ་ལྷང་དགྲུགས་པ་མ་གནང་།། ཟེལ་བས་སྤང་རོགས་ཡིན་འགྲོ།།  
 དེ་ལས་ཁམ་སྤོང་དགྲུག་ན།། ཁམ་བྱ་བ་རྒྱ་ཡོད་དོ།།  
 ཅ་བ་བཙུགས་པའི་སྤོང་པོ།། བྱེད་ཀྱི་གནང་གི་ཡོད་ན།།  
 ཆ་གང་མཉམ་པའི་བསིལ་གྱི་བ།། བྱ་ཚུང་བདག་གིས་ཁྱས་ཆོག་།  
 སྒོ་གཞི་སྤྱོད་ལ་འགྲོ་འདོད་འདུག་སྟེ་དེ་ཟུང་མ་གིས་སྤྱིབ་སོང་།།  
 མི་ཕོ་བསོད་ནམས་སྟོབས་རྒྱལ་ལགས་ཀྱི་སྒྲ་གསོ་ཡ་ལ་གཟེགས་དང་།།

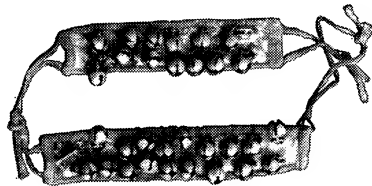


འཕྲིན་སྤྱིང་།

# ཁམས་གསུམ་དབང་འདུས།

35 323 | 512 6165 | 35 323 | 61 31 ||: 252 2525 |  
25 21 :|| 636 61 | 35 23 | 512 6165 | 35 31 | 25 31 |  
2312 62 ||: 121 1212 | 12 16 :|| 1212 13 | 1212 161 |  
23 2312 | 62 161 |  
 13

ཨ་མའི་ཁམས་གསུམ་དབང་འདུས།	ཁམས་གསུམ་གཞུང་ལ་ཐད་སོང་།
གཙོ་ཆེན་དཔོན་པོའི་བཀའ་རེད།	ཡང་སྒོས་བྱ་ངའི་ལས་རེད།
མཛེས་མ་སྤྲོད་ཆབ་མ་བསིལ།	བྱ་ངའི་ཆེ་ལ་གཟན་བ།
ཀ་ཅི་དཀར་པོའི་དར་ལྗོན།	བྱ་ངས་རྒྱུང་བསྐྱེད་བཅུགས་ཡོད།
རྒྱུང་ཏ་བསྐྱེད་མིན་གང་ཤེས།	གཏམ་གསུམ་སྐད་གྱིས་ཆོད་སོང་།



ཡེ་ཁྱེད་ལྗོན་པོ་

## བྱག་ལ་ཐེབས་སམ།

23 21 | 65 55 །: 55 5 :། 55 5 | 56 21 | 512 65 | 35 31 |  
25 323 | 16 16 | 16 161 | 23 121 | 23 1212 | 12 31 |  
23 121 | 23 1212 | 12 161 །།: 61 36 | 512 65 | 35 323 |  
12 31 | 25 323 | 16 16 | 16 161 | 23 121 | 23 1212 |  
12 31 | 23 121 | 23 1212 | 12 161 :།}  
13

བྱག་ལ་ཐེབས་སམ་ཐེབས་སམ།། ཨ་ལྷག་ཚས་སྒྲོལ་མ་ལགས།།  
 རྫོང་རིང་ལྷ་སྤྱུ་སྤྱུ་ཞབས།། ཨེ་མོ་རི་ལ།།  
 ལ་ལ་ཡོད་དོ་ཡོད་དོ།། གནས་མོ་ཆང་ཞིམ་བག་བྱོ།།  
 ཆང་ཞིག་བཏུང་ནས་ཡོང་ཡོད།། ར་ཞིག་བཟི་ནས་ཡོང་ཡོད།།  
 ར་བཟི་སྤྱུར་འགོང་མེད་བའི།། དམ་བཅའ་བཞག་ནས་ཡོང་ཡོད།།  
 ང་ལ་གསེར་ཞོ་གང་གི།། ཆང་ཞིག་ཐོབས་རོགས་གནང་དང་།།  
 ཏ་ལའི་ལ་མོའི་ཅེ་ནས།། ལྷ་བསང་དག་ལྷ་བཏང་ཡོད།།  
 འདབ་བྱ་ཕོ་རོག་ནག་ཆུང་།། བྱེ་མར་བཞེས་ལ་ཐེབས་དང་།།

## བྲག་ལྷོད་དཀར་ལོ།

56 461 | 55 55 ||: 55 55 :|| 55 5 | 512 6165 | 323 12 |  
35 2312 | 63 63 ||: 6363 63 :|| 6363 66 | 512 6165 |  
323 12 | 35 2312 | 67 56 | 235 32 | 16 16 |  
 ||: 1212 13 :|| 1212 16 | 16 161 | 23 2312 | 62 161 |  
13

བྲག་ལྷོད་དཀར་ལོ་ལྷོ་བས་ལ།

ལྷོ་ལོ་སྒྲུབ་ཁང་བཞུགས་ཡོད།

སྒྲུབ་ཁང་ཉི་མ་རྩོ་བ།

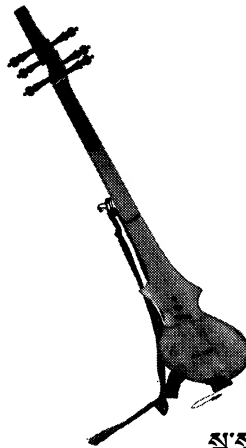
སྒྲུབ་ཁང་ཁྲུང་ལྷོ་བ།

སྒྲུབ་བ་ལོ་གསུམ་བརྒྱབས་བས།

སྒྲུབ་སྒྲུབ་ལོ་ལྷོ་བ།

ཡང་བསྒྲུབ་ལོ་གསུམ་བརྒྱབས་བས།

སྒྲུབ་སྒྲུབ་ལོ་ལྷོ་བ།



ལྷོ་བ།

## ཤར་བྱ་མཆོ།

{||: 22 461 | 55 55 ||: 55 55 ::|| 55 5 | 45 61 | 6165 46 |  
 5645 22 | 461 55 | 12 61 | 6165 46 | 5645 31 | 22 21 |  
 ||: 2525 21 :|| {||: 252 252 | 5645 26 :||} 252 252 ||: 5645 22 :||  
 5645 2 | 212 61 | 5645 22 2 :||} ||: 2525 21 :||  
 54 5645 | 2525 21 | 24 323 | 13 2525 | 2 - |

སྐལ་བཟང་ལགས།

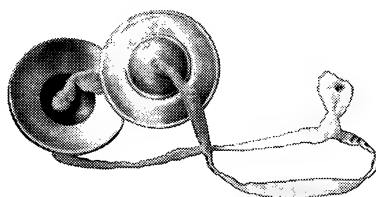
ཤར་ལ་བྱ་མཆོ་རི་ལ་བཤད་པ་ཡོད། བྱ་མཆོ་ཤར་གྱི་རི་ལ་བཤད་པ་ཡོད།  
 བྲག་རི་དཀར་པོ་སངས་ལྷོ་འགྲུངས་འདྲ་ཡོད། རྩ་རི་སྐྱག་པོ་མཐུལ་སྐྱངས་འདྲ་ཡོད།  
 བྲག་དཀར་རྩ་པོ་འདྲ་བའི་རྩ་གཅིག་ཡོད། བྲག་དམར་ཁྱུང་ཆེན་འདྲ་བའི་སྐྱ་གཅིག་ཡོད།  
 དེ་ཡི་སྟེང་དུ་ཆེབས་པའི་མི་པོ་དེ། དབང་ལྷག་མི་ལ་རས་པ་དོ་མཆར་ཆེ།

འཕྲེད་སྒྲིང་།

# ཞིང་གསར་བྱ་བཞི།

13   21   |   22   16   |   512   65   |   35   31   |   25   323   |   16   16   |  
35   31   |   2312   66   |   61   312   |   12   31   |   25   323   |  
16   161   ||:   23   126   161   :||   23   1212   |   12   1   |

ཞིང་གསར་བྱ་བཞི་སྐྱུག་མའི་སྐྱེ་ས་མ་རེད།།	མོ་གཞོན་མོ་གཞོན་དངོས་གསལ་གཞན་ལས་དོད་བ།།
ཨ་མའི་བྱ་མོ་ནོར་འཛིན་གསལ་སྟོན།།	ཡ་ལ་ནོར་འཛིན་གསལ་སྟོན།།
རྟ་ར་བྱ་བཞི་སྐྱུག་མའི་སྐྱེ་ས་མ་རེད།།	རྒྱང་གོད་གཡས་པ་དངོས་གསལ་གཞན་ལས་དོད་བ།།
ཨ་མའི་བྱ་མོ་ནོར་འཛིན་གསལ་སྟོན།།	ཡ་ལ་ནོར་འཛིན་གསལ་སྟོན།།
བྲག་སྟོད་མཐོན་པོ་སྐྱུག་མའི་སྐྱེ་ས་མ་རེད།།	ཐང་དཀར་གོད་པོ་གཞོག་ཅུལ་གཞན་ལས་དོད་བ།།
ཨ་མའི་བྱ་མོ་ནོར་འཛིན་གསལ་སྟོན།།	ཡ་ལ་ནོར་འཛིན་གསལ་སྟོན།།
མཆོ་སྐད་བྱ་བཞི་སྐྱུག་མའི་སྐྱེ་ས་མ་རེད།།	གསེར་བྱ་ངང་བ་གཞོག་བཟོད་གཞན་ལས་དོད་བ།།
ཨ་མའི་བྱ་མོ་ནོར་འཛིན་གསལ་སྟོན།།	ཡ་ལ་ནོར་འཛིན་གསལ་སྟོན།།



ཉིང་ཤགས།



ཕྱི་ཡ་ལ།

1 62 | 1 62 | 12 62 ||: 12 323 | 12 62 :||} 1 62 |

1 61 | 2 23 12 61 | 55 12 61 65 | 161 21 661 53 |

21 23 12 1 | 2 56 35 23 | 161 23 12 161 |

25 36 53 23 | 2312 62 | 16 16 | 16 1212 | 13 1212 |

13 1212 | 12 1 | 2 23 12 61 | 55 12 61 65 |

161 21 661 53 | 21 23 12 161 | 2 25 35 23 |

161 23 12 161 | 55 12 61 65 | 25 35 35 3 |

23 65 35 23 | 2312 62 | 16 16 | 16 1212 | 13 1212 |

13 1212 | 12 16 | 16 16 ||: 1212 13 :|| 1212 12 |

16 1212 | 13 1212 | 161 23 | 2312 62 | 12 312 |

62 1212 | 12 1 |

གནམ་ནས་གསུང་ཞིག་ཕྱོད་བྱུང་། བཛེས་ལྡན་ལྷ་མོའི་གསུང་རེད།  
 བཛེས་ལྡན་སྐྱུ་ཡི་ནམ་སྐྱུལ། དང་དཀར་ཡོལ་བས་སྒྲིབ་མོང་།  
 ང་ཡི་མཛེས་ལྡན་ལྷ་མོ། ཟུང་གསལ་ཀྱང་མཁྱེ་གཏོང་མོག་།

## སི་ཅི་ཐི་ཅི།

1 62 | 1 62 | 12 62 {||: 12 323 | 12 62 :||} 1 62 | 1 61 |  
 {||: 661 361 | 512 6165 :|| 2312 66 | 661 361 | 512 6165 |  
2312 66 | 661 361 | 512 6165 | 65 323 | 16 16 | 16 161 |  
23 1212 | 12 31 | 23 1212 | 12 161 ||: 35 31 | 25 31 |  
2312 62 | 16 161 :|| 1212 13 | 1212 161 | 23 2312 |  
62 12 | 312 62 | 1212 12 | 1 - :||}

གཞིས་ཀ་ཅེ་ལ་ག་རེ་ཡོད་རེད།། ཨ་ཅི་ཨ་ཅི།།

གཞིས་ཀ་ཅེ་ལ་གཙང་མོ་ཡོད་རེད།། སི་ཅི་ཐི་ཅི།།

གཙང་མོ་ཐི་སྤྱོད་སྤྱོད་ལ།། སྤྱི་ག་ཆབ་ཆབ་ཡོད་རེད།།

ག་ནས་ཡིན་པ་གསུང་བྱུང་།། གསལ་བ་ཤད་ལྷ་རྒྱ་མ་བྱུང་།།

གསལ་བ་ཤད་ལྷ་དགོས་བྱུང་ན།། ལྷ་ལྷན་གཞུང་ནས་ཡོང་བས།།

ལ་སེ་མ་ལགས།།

## བྱ་ཚད་ཚོད་ཚད་།

(||: 612 65 | 35 66 ||: 6363 65 :|| 636 636 | 6363 6 |  
||: 61 512 | 65 3 | 61 512 | 65 3 | 361 532 | 12 35 |  
31 2312 | 63 63 ||: 6363 63 :|| 6363 6 | 61 512 |  
65 3 | 61 512 | 65 3 | 361 532 | 12 35 | 31 2312 |  
63 63 ||: 6363 63 :|| 636 636 | 6363 63 | 6 - :||)

བྱ་ཚད་ཚོད་ཚད་ཚོད་པོའི་ཚད་། ཟེམ་ཟེམ་མ་ལེ་རྟོ།  
འཛེགས་ཤིང་འཛེགས་ཤིང་ཕྱིན་ལགས་བས། མོ་བག་ལ་ཤིས།  
ཚོད་པོ་མགོན་པོ་རྩེ་རྩེ་མཆོག་། ཟེམ་ཟེམ་མ་ལེ་རྟོ།  
གསེར་ཁྲིའི་སྟེང་ནས་མཇུག་བྱང་ལགས། མོ་བག་ལ་ཤིས།  
ཡར་ལ་མཇུག་དར་ཕྱལ་བས། ཟེམ་ཟེམ་མ་ལེ་རྟོ།  
མར་ལ་མཇུག་མདུད་གནང་བྱང་། མོ་བག་ལ་ཤིས།  
མཇུག་མདུད་སྟེ་ལ་ཕྱོན་ཏེ། ཟེམ་ཟེམ་མ་ལེ་རྟོ།  
རང་ཡུལ་ཕྱོགས་ལ་ལོག་འགྲོ། མོ་བག་ལ་ཤིས།

## བྱང་ཕྱོགས་ལ།

{||: 66 33 | 23 2312 | 66 55 ||: 55 55 ::|| 55 5 |  
161 2312 | 61 53 | 252 23 | 121 6 | 161 361 |  
 53 2312 | 63 63 ||: 6363 63 ::|| 6363 63 | 6 - |  
 ||: 35 323 | 56 21 | 512 6165 | 35 323 | 13 2312 |  
 63 636 | 323 61 | 65 323 | 16 121 | 1212 16 |  
121 1212 | 16 121 | 1212 16 ||: 1212 13 ::|| 1212 161 |  
23 2312 | 62 16 :||  
                     13

བྱང་ཕྱོགས་མངའ་ལྡན་ཡུལ་ནས། གཡུ་འབྲུག་ཞལ་ཁ་བྱེས་སོང་།  
 གཡུ་འབྲུག་ཞལ་ཁ་བྱེས་ནས། སྤང་ཆར་བསིལ་མ་བབས་བྱུང་།  
 སྤང་ཆར་བསིལ་མ་བབས་ནས། ལོ་ཡག་ཅུ་བ་བརྩུགས་སོང་།



## ལྷང་བཟང་ཡར་ལ།

52 26 | 2525 26 | 2525 212 | ||: 61 5645 | 2525 212 :||  
23

||: 126 13 :|| 126 1 16 | 123 126 | 112 1 |

||: 12 123 | 55 65 | 55 31 | 23 2312 | 63 63 |

||: 6363 63 :||: 636 636 | 6363 63 :|| 636 636 | 6363 6 6 |

123 126 | 112 16 ||: 12 123 | 55 65 | 55 31 | 23 312 |

112 11 ¶: 1212 11 :¶: 121 121 | 1212 11 :|| 121 121 |

1212 1 16 | 123 126 | 112 16 :||} ||: 2525 21 :||  
13

54 5645 | 25 21 | 61 36 | 512 6165 | 35 2312 | 63 636 |

61 312 | 12 31 | 25 323 | 16 12 | 5645 31 | 252 2 |

ལྷང་བཟང་ཡར་ལ་གྲོང་ཞིག་འདུག །

ཡར་འགོ་ཅན་གྱི་གྲོང་རེད།།

ཡར་འགོ་རྒྱང་རྒྱང་མ་གཏོགས།།

མར་འགོ་གཅིག་ཀྱང་མི་འདུག །

ལྷང་བཟང་ཡར་ལ་ཞིང་ཞིག་འདུག །

ལོ་ལོགས་རྩ་བའི་ཞིང་རེད།།

ལོ་ལོགས་རྩ་བ་ཚུགས་བས།།

འབྲུ་སྒྲེ་ཡར་ལ་གཟིགས་དང་།།

གལ་མགོ་ཡར་ལ་མི་ཞིག་འདུག །

བསོད་ནམས་ཅན་གྱི་མི་རེད།།

བསོད་བདེ་བསོད་ནམས་ཡོད་མེད།།

ཞལ་རས་ཡར་ལ་གཟིགས་དང་།།

## གནས་གསར་བ།

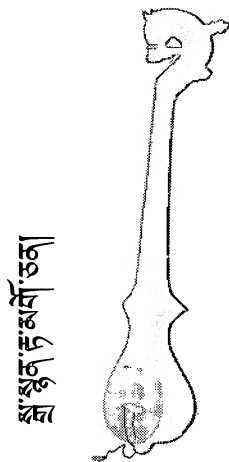
{||: 2312 65 ||: 55 55 :|| 555 555 5555 56 | 5 - |  
||: 61 54 :|| 32 35 | 23 126 | 161 61 | 54 32 |  
35 23 | 126 161 :||} ||: 2525 21 :|| 54 5645 | 22 21 |  
13  
2312 65 ||: 55 55 :|| 555 555 | 5555 56 | 5 - |

གནས་གསར་བ་མ་ཆགས། གནས་གསར་བ་ཆགས།  
གནས་གསར་བ་ཆོས་འཁོར་གྱི་ལྷ་ས་ཆགས།  
ཡབ་ཆེན་ལགས་གནས་གསར་བ་ཆོས་འཁོར་གྱི་ལྷ་ས་ཆགས།  
གནས་འདི་རུ་བཞུགས་པའི་སྐྱེ་གཉེར་ལགས།  
གཞོན་པ་བདག་ལ་གནས་བཤད་གཅིག་གཏོང་རོགས་གནང་།  
ཡབ་ཆེན་ལགས་གཞོན་པ་བདག་ལ་གནས་བཤད་གཅིག་གཏོང་རོགས་གནང་།  
གཞོན་པ་བདག་ལ་གནས་བཤད། མ་བཏང་ན།  
གཞོན་པ་བདག་ཐག་རིང་གི་འབྲུལ་བ་ཡིན།  
ཡབ་ཆེན་ལགས་གཞོན་པ་བདག་ཐག་རིང་གི་འབྲུལ་བ་ཡིན།  
ས་ནག་པོ་འདོམ་ལ་མཇུག་ནས་ཡོང་། སྤྱིན་དཀར་པོ་ཆད་ལ་བཙུགས་ནས་ཡོང་།  
ཡབ་ཆེན་ལགས་སྤྱིན་དཀར་པོ་ཆད་ལ་བཙུགས་ནས་ཡོང་།

# མ་བརྟུང་ལགས།

{||: 12 61 | 65 55 ||: 55 55 ::|| 55 55 | 5 5 |  
112 65 | 42 461 | 5645 23 | 12 71 | 24 56 |  
 42 461 | 5645 23 | 12 71 | 24 56 | 42 424 |  
 ||: 512 6165 | 42 424 :||}  
 4

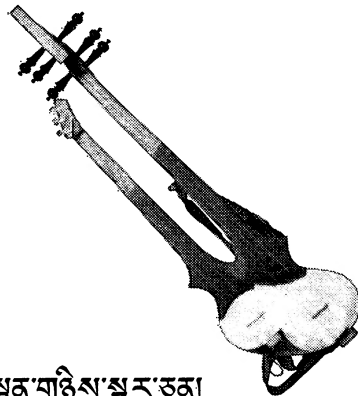
མ་བརྟུང་བོད་གྲི་ཀླུ་མ་ཀ	བརྟུང་ན་མཛེས་མའི་བྲག་བརྟུང་།
བྲག་བརྟུང་མཛེས་པོ་ཡོང་ལྟ།	གཡུ་ཐུ་གསེར་གྲི་སྟོར་ཡོད།
མ་བཅད་ལ་བའི་རྩ་ཅོ།	བཅད་ན་གཞོན་པའི་ལ་བགས།
ལ་བགས་མཆར་པོ་ཡོང་ལྟ།	ལ་བ་དར་མའི་རྩ་ཅོ།



ཐ་ལྷན་དན་ལྷ།

$$\begin{array}{l} \{\|\colon \underline{25} \quad \underline{33} \mid \underline{\underline{2312}} \quad \underline{\underline{121}} \colon\| \underline{\underline{252}} \quad \underline{\underline{361}} \mid \underline{\underline{561}} \quad \underline{\underline{53}} \mid \\ \P: \underline{55} \quad 5 \colon\P \underline{55} \quad 5 \mid \{\|\colon \underline{\underline{561}} \quad \underline{\underline{53}} \mid \underline{\underline{252}} \quad \underline{\underline{23}} \mid \\ \underline{\underline{1261}} \quad 5 \quad - \mid \underline{\underline{61}} \quad \underline{\underline{323}} \quad \|\colon \underline{\underline{1212}} \quad \underline{\underline{123}} \colon\|\} \underline{\underline{23}} \quad \underline{\underline{2312}} \mid \underline{\underline{62}} \quad \underline{\underline{161}} \cdot \colon\|\} \\ \qquad \qquad \qquad \underline{\underline{161}} \qquad \qquad \qquad \underline{\underline{13}} \end{array}$$

ཡ་གི་གངས་རི་དཀར་པོ།      འཛམ་བླ་གླིང་ལས་མཐོ་བ།  
གངས་རི་སྐང་ལ་བཞུགས་པས།      མེད་གོ་དཀར་མོ་བཞུགས་ཡོད།  
ཆོལ་ཁ་གསུམ་གྱི་མི་ཚོ།      རང་དོན་ཁོ་ན་མིན་པ།  
བོད་དོན་ཐོག་ལ་སེམས་ཕྱགས་གནང་དང།      རང་བཅན་ལེན་པར་འབད་ཤོག།  
ཉི་མ་སྒྲིན་པའི་འོག་ནས།      དྲངས་པའི་དྲུས་ཤིག་ཤར་ཡོང།  
སྒྲིད་པའི་པ་ཡུལ་རྩན་བྱུང།      པ་ཡུལ་རྩན་པའི་སྒྲུ་དེ།  
མི་ཡུལ་ཕྱོགས་ནས་ལེན་ཡོད།



ལྷ་སྒྲོན་གཉིས་སྒྲུབ་ཅན།





**TIBETAN INSTITUTE OF PERFORMING ARTS**

P.O. McLeod Ganj 176219, Kangra District Dharamsala HP INDIA

Website: [www.tibetanarts.org](http://www.tibetanarts.org) Email: [tipadhasa@hotmail.com](mailto:tipadhasa@hotmail.com)

Tel: +00 91 1892 221478/220587/220710

Fax: +00 91 1892 221033